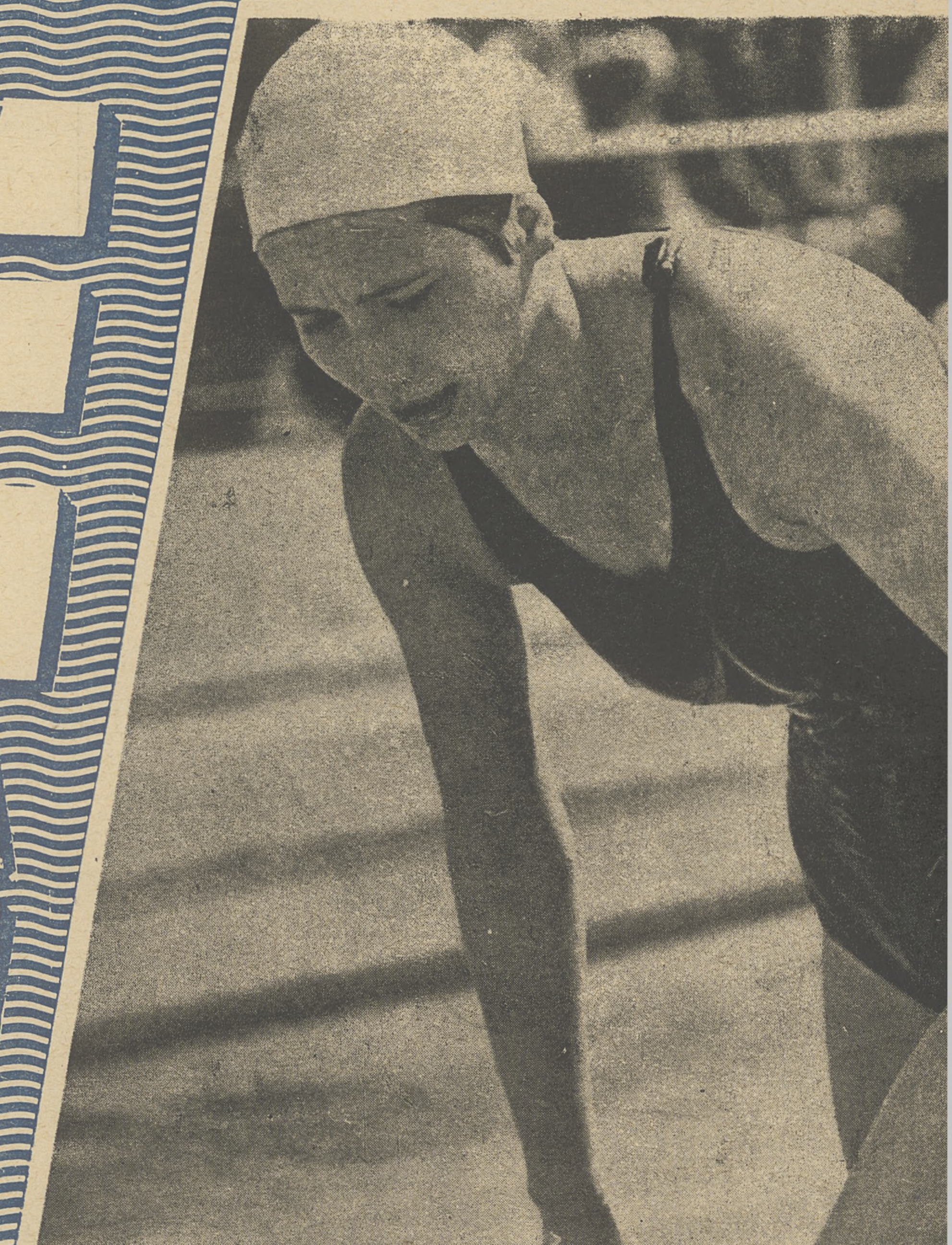
PŁYWANIE

nr 5



Dalsi zdobywcy pierwszych kółek olimpijskich na olimpiadę 1960 r. w Rzymie

Chłopcy

Kowalski Wiesław (1940 r.) 200 m klas. — 3.05,5 Kielce
Morawski Władysław (1939 r.) 100 m dow. — 1.06,1 Łódź
Różański Zygfryd (1941 r.) 100 m dow. — 1.06,7 Gdańsk
Wieliński Stanisław (1939 r.) 400 m dow. — 5.26,4 Poznań

Dziewczęta

Ciemińska Mirosława (1939 r.) 100 m grzbiet — 1.26,5 Bydgoszcz.

Przypominamy, że o uzyskanie pierwszego kółka ubiegać się mogą zawodnicy:

a) dziewczęta w wieku do lat 16 (rocznik 1940 i młodsze)

b) chłopcy w wieku do lat 17 (rocznik 1939 i młodsi)

Warunkiem uzyskania pierwszego kółka olimpijskiego jest osiągnięcie następujących wyników:

	Dziewczęta	*Chłopcy*
100 dow.	1.19	1.08
200 dow.	—	2.33
400 dow.	6.15	5.33
1500 dow.	—	22.30
100 grzbiet	1.29	1.17
100 mot.	1.33	—
200 mot.	—	3.02
200 klas	3.20	3.06

Na okładce — Elżbieta Gellner nasza jedyna reprezentantka na Olimpiadę
(fot. T. Prażmowski)

Redaguje Kolegium Sekcji Sportu Pływackiego GKKF w składzie: St. Pękala, M. Wierzbowski, J. Nogaj E. Majchrzak, Z. Wieliński, J. Pudło, J. Malarecki

RSW „PRASA"
WYDAWNICTWO „PRASA SPORTOWA"
REDAKCJA „MIESIĘCZNIKÓW FACHOWYCH"
ADRES REDAKCJI — WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 1, TEL. 684-29

Cena egzemplarza — 3 zł. Zamówienia na prenumeratę indywidualną na rok następny przyjmować będą wszystkie urzędy pocztowe i listonosze do 10 każdego miesiąca, poprzedzającego okres zamówienia prenumeraty

Instytucje i zakłady pracy, znajdujące się w miastach będących siedzibami oddziałów i delegatur „Ruchu" zamawiają prenumeratę w oddziałach i delegaturach „Ruchu"
Nr zamknięto 16.X. — Podpisano do druku 7.XI. 1956 r.

2689 — Łak — 25.10.56 — D-7-21273 — 4.000+30 egz. — Pap druk. kl. V A1/60 g

PŁYWANIE

MIESIĘCZNIK
ORGAN SEKCJI PŁYWANIA
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Nr 5 LISTOPAD 1956

O lepszą organizację pracy

EDWARD WOLNY
Wiceprzewodniczący organizacyjny SSP GKKF

JEST ZWYCZAJ, że dobrzy gospodarze, odpowiedzialni za pewien odcinek pracy, co pewien okres siadają i po gospodarsku obliczają zyski i straty. Nie można powiedzieć, aby pływacy byli w minionym okresie zbyt dobrymi gospodarzami. Wszyscy pracowali wprawdzie z sercem, zapałem i wielkim umiłowaniem pływania, a jednak zbyt rzadko i nie tak po gospodarsku rozliczali się za jakiś ubiegły okres. Nie sumowali swych zysków i strat, nie szukali, z tak bardzo potrzebną wnikliwością, błędów i braków w swej pracy, jak również niezbyt wyraźnie i zdecydowanie zakreślali zarówno program swej pracy, jak i planowane osiągnięcia. Dotyczy to zarówno odcinka sportowego, wyszkoleniowego, jak i organizacyjnego. Stąd oczywiście wypływa trudność sprecyzowania o jaki krok naprzód postąpiło polskie pływactwo, o ile rozwinęło się wszerz i kiedy należy oczekiwać wyrównania naszej pierwszej linii z pierwszą linią czołówki europejskiej.

Jest rzeczą trudną dyskutować o właściwym wzroście poziomu i wykonaniu pewnych założeń, kiedy nie nakreślało się nigdy jakiejś granicy, do zdobycia której trzeba było skoncentrować określone wysiłki, wyszukać drogi i sprecyzować metody pracy. Jeśli spojrzymy wstecz za siebie i z odległości 10 lat zaczniemy odmierzać wyniki naszej pracy, to będzie nam niezmiernie trudno ustalić czy robiliśmy dobrze czy źle, czy w naszych warunkach organizacyjnych, sportowych, klimatycznych i posiadanej bazy urządzeń sportowych, zrobiliśmy wszystko, wykorzystaliśmy wszystkie możliwości dla uzyskania maksymalnych wyników. Zapewne są zagadnienia, które dość łatwo można uchwycić i już dziś powiedzieć sobie, że na tym czy innym odcinku mogliśmy zrobić więcej, czy znacznie więcej.

Trzeba wydobyć wszystkie problemy i sprawy dotąd nie załatwione, usunąć wszystkie progi przez które dotąd zbyt wolno, albo zbyt trudno przelewał się nurt naszego sportu pływackiego. Sytuacja dojrzała do tego, aby zabrać się do regulowania wielu spraw zaległych i tych, od których ustawienia będzie zależał właściwy i szybki rozwój polskiego pływactwa w przyszłości.

Jakie to są problemy? Wymienię niektóre z nich, najważniejsze. A więc trzeba raz nareszcie, i to zdecydowanie, wkroczyć w politykę budowania nowych basenów pływackich. Udział nasz w opracowywaniu planów inwestycyjnych winien być szerszy, a głos naszych fachowców-trenerów i użytkowników bardziej ceniony niż dotąd. Zabrać się musimy do ostatecznej rozgrywki o właściwą politykę rozdziału godzin na krytych basenach pływackich, o najwłaściwsze i najekonomiczniejsze wykorzystanie tych urządzeń sportowych, o remonty i konserwację naszych „warsztatów pracy".

Trzeba rozwiązać sprawę dyscypliny zawodników, trenerów, zrzeszeń sportowych, a nawet pionów poprzez opracowywanie Regulaminu Komisji Dyscyplinarnej. Trzeba nam mieć własny Regulamin Sekcji Sportu Pływackiego. Opracowania wymaga program pracy Komisji Zdrowia i jej zadań w kierunku powiązania lekarza sportowego z trenerem w swej codziennej pracy. Wszyscy domagamy się też uregulowania sprawy karencji zawodników. Zapewne nikt nie zaprzeczy, iż dojrzała sprawa powołania Komisji Młodzieżowej, dla której trzeba opracować plan i program pracy, wskazać wytyczne. Ja myślę, że trzeba również zastanowić się nad organizacyjnym systemem pracy naszego pływactwa. Wiele jest więc spraw do załatwienia.

Pracy mamy dużo, bardzo dużo. Trzeba, żeby w opracowanie tych wszystkich wymienionych i niewymienionych zagadnień włączyć cały aktyw pływacki naszego kraju. Trenerów, działaczy i sędziów, wszystkich członków Plenum naszej Sekcji. Sprawy te — to żywotne interesy naszego pływactwa i dotyczą wszystkich, którym rozwój naszego sportu leży na sercu. Dlatego też Prezydium SSP GKKF postanowiło, aby najbliższe Plenum zajęło się tymi zagadnieniami. Chcemy, aby Plenum Sekcji, nie tak jak dotychczas — czuło się również odpowiedzialne za losy naszego pływactwa i włączyło się do pracy Sekcji.

Najbliższe Plenum jesienne obradować będzie, jak nigdy dotąd, aż 3 dni. Obrady toczyć się będą w komisjach, które Plenum wyłoni spośród siebie. Przygotowane materiały stanowią podstawę do dyskusji i pracy w komisjach. Chcemy po gospodarsku rozliczyć się z naszych błędów i osiągnięć oraz przygotować program naszej pracy i plan działania na przyszłość.

Przekonany jestem, iż to Plenum, na które oczekujemy przepracuje najważniejsze problemy i przyczyni się do dalszego, szybszego rozwoju naszego sportu pływackiego.

ZACZNIJMY I MY...

TRENER Kurt Zombek w liście do naszej redakcji poruszył niezwykle aktualny temat — sprawę wymiany doświadczeń z pracy trenerskiej. Z załączonego do listu tłumaczenia z „Der Schwimmsport" okazuje się, że problem ten jest aktualny i u naszych przyjaciół z Niemieckiej Republiki Demokratycznej. Sądzimy, że warto omówić fragmenty tej pracy, aby wyciągnąć i dla nas konieczne wnioski.

Pływacy NRD mogą poszczycić się rezultatami, które pozwoliły im doścignąć czołówkę europejską. Osiągnięcia są wynikiem dobrze zorganizowanego i planowego treningu, a mimo to nasi koledzy z NRD uważają, że błądzą jeszcze w ciemnościach. Uważają, za konieczne — zebrać dotychczasowe doświadczenia własne oraz zdobyte w kontaktach z pływactwem Węgier, ZSRR i Polski, krytycznie je przeanalizować i skrystalizować takie metody treningów pływackich, które doprowadziłyby do dobrych rezultatów. Tak opracowany materiał doświadczalny chcą udostępnić wszystkim instruktorom i trenerom pływackim, aby mógł im służyć za wytyczne dalszej pracy.

Omawiając obecny stan „Der Schwimmsport" uważa, że trenerzy i instruktorzy zbyt mało piszą i dyskutują o problemach treningowych, a zwłaszcza o sprawach metodycznych. Nikt nie żąda aby trening był pozbawiony cech indywidualnych poszczególnych trenerów ale jego założenia podstawowe powinny być wspólne.

Nie przypuszczaliśmy nawet, że w NRD mówi się o improwizacji i braku systematyczności w treningu pływackim. A jednak koledzy niemieccy stwierdzają braki w planowaniu treningu długofalowego, żądają opracowania na piśmie planów treningowych dla członków kadry oraz ramowych planów szkoleniowych dla klubów i sekcji. Tylko wtedy bowiem jest możliwe naukowe wykorzystywanie doświadczeń z praktyki trenerskiej jeśli wszystkie szczegóły pracy treningowej są skrupulatnie notowane.

Realizacja planu treningowego nie może być przerywana przez nieplanowane lub nieprzewidywane zawody, a szczególnie w okresie aktywnego wypoczynku zawodników. Kalendarz imprez jest fundamentem dla ustalenia planu treningowego, a zawodnik powinien osiągać szczytową formę w okresie mistrzostw krajowych. Dotychczas tak nie było.

Przebieg treningu musi być dostosowany do indywidualnych możliwości zawodnika. Od narzucania maksymalnego wysiłku musi przechodzić do „roztrenowania" lub do absolutnego wypoczynku. Te okresy muszą przebiegać periodycznie i celowo, a nie od przypadku do przypadku, bez liczenia się z wydolnością organizmu zawodnika. Okresy treningowe dobrze pomyślane i ujęte w planach półrocznych lub rocznych dają gwarancję osiągnięcia wysokich wyników i ochronę organizmu zawodnika przed ruiną.

W związku z tym trenerzy powinni mieć opracowane fizjologiczne podstawy metod treningowych. Muszą oni umieć oceniać aktualny stan wytrenowania swoich zawodników, stosować właściwe metody treningowe i właściwie ocenić możliwości zawodników.

Ważnym problemem jest też odpowiednie włączenie ćwiczeń uzupełniających do treningu pływackiego. Ćwiczenia te są obecnie dobierane przypadkowo dla urozmaicenia treningu, a nie dla jego uzupełnienia i nie są naukowo uzasadnione. Trzeba je poddać badaniom naukowym i włączać do treningu po dokładnej analizie ich wartości.

Przebieg treningu powinien być znany i wytłumaczony zawodnikom. Tego nie robimy. Nie zbadano także jeszcze stosunku pracy nad techniką a kondycją podczas treningu. W czasie zawodów międzynarodowych i obozów szkoleniowych przekonaliśmy się bowiem, że przeceniamy szkolenie techniczne na niekorzyść zaprawy kondycyjnej.

Zawodnicy powinni prowadzić „dzienniki zajęć" które byłyby kontrolką przebiegu szkolenia, czy treningu. Takie dokładne notatki pomogą trenerom i instruktorom przeanalizować metody szkolenia, staną się też cennym materiałem do opracowania planów treningów indywidualnych. „Dzienniki zajęć" pozwolą też uniknąć wielu błędów i zapobiec niejednokrotnie przetrenowaniu zawodników.

Tak trenowani zawodnicy, posiadacze klas sportowych rozumiejąc sens treningu, powinni pomagać trenerom w szkoleniu młodszych kolegów. Pozwoli to trenerom zwrócić większą uwagę na wyszkolenie zaawansowanych zawodników.

Kończymy omawianie problemów pracy trenerskiej w NRD. Zastanówmy się czy nie powinniśmy tego rodzaju dyskusji i badań naukowych przeprowadzić w Polsce. Przecież u nas, jak i w NRD, trenerzy w swej pracy mają duże osiągnięcia i poczynili wiele ciekawych spostrzeżeń. Niech ujawnią swoje notatki i uwagi odnośnie treningu czołowych zawodników, plany treningów i ich realizację, niech rozpoczną twórczą dyskusję.

Nasz miesięcznik otwiera swe łamy trenerom zawodnikom i działaczom pływackim, z wdzięcznością przyjmie również omówienia wyników badań dokonane przez naszych naukowców. Sądzimy, że apel ten nie pozostanie bez echa.

REDAKCJA

Ostrożnie z „naślizgami"

KRAULISTA może pływać z „naślizgami" lub bez. Kiedy powstaje naślizg? Wtedy, gdy ramię płynącego zatrzymuje się bez ruchu w określonym położeniu. W jakim? Gdy zakończy ruch nad wodą i leży już na wodzie wyprostowane w przód, równolegle do powierzchni. Wtedy, gdy jak to się mówi potocznie, ślizga się na wodzie, wykonując tzw. „naślizg" (lub inaczej „napływ"), aż do momentu, w którym ręka rozpocznie wiosłowanie. Oczywiście o ile jedno ramię pływaka wykonuje naślizgi to w sposób podobny czyni to i drugie jego ramię. Określenia — w sposób podobny — używam umyślnie, gdyż jest rzeczą powszechnie wiadomą, że ręce kraulisty nie zawsze pracują w pełni symetrycznie. Słowem i naślizgi prawego oraz lewego ramienia kraulisty mogą być niejednakowo długie.

Trzeba stwierdzić, że nie wszyscy pływacy „posługują się" naślizgami, a jeżeli nawet i tak, to nie w tej samej mierze. Np. pływacy, u których praca ramion odpowiada stylowi zwanemu „weissmullerowskim", pływają bez naślizgu. Ci zaś krauliści, którzy stosują naślizg mają „napływ" dłuższy, gdy płyną powoli, a krótszy, kiedy płyną szybko. A zatem długość naślizgów zależna jest częściowo i od szybkości pływania.

Trzeba stwierdzić, że często pływacy, którzy mają słabą i mniej wydajną pracę nóg, wykazują mniejszą skłonność do naślizgów ramion, a natomiast starają się jakby nadrobić słabą pracę nóg szybszą pracą ramion. I przeciwnie, pływacy o bardzo silnych nogach z większą łatwością wykonują dłuższe naślizgi, a także łatwiej im stosować bardziej obszerne, dłuższe i spokojne ruchy ramion.

A teraz pytanie. Czy naślizgi są pożyteczne i celowe przy pływaniu „na wynik"

Moje stanowisko w tej sprawie: W pływaniu na krótkich dystansach stosowanie naślizgów jest jednoznaczne z osłabianiem swej szansy na uzyskanie bardziej wartościowych wyników. Na tych dystansach ramiona i nogi muszą pracować z maksymalnym wysiłkiem, tak szybko jak tylko to jest możliwe. Nie ma więc czasu na stosowanie naślizgów. To samo dotyczy w dużej mierze i średniego dystansu, tj. 400 m. Mało tego! Wydaje mi się, że będzie to również w dużej *mierze słuszne i dla długodystansowców, tj. w konkurencji 1500 m dow.*

Podkreślam to szczególnie dlatego, gdyż sądzę, że coraz bardziej zaciera się granica między techniką pływania sprintów i długich dystansów. W tym też kierunku podąża ogólna tendencja rozwojowa pływania.

Jestem więc przekonany, że na długich dystansach tylko ci pływacy mają i będą mieli w przyszłości coś do powiedzenia, którzy potrafią oraz będą dostatecznie silni i wytrenowani. by płynąć 1500 m po sprintersku — techniką sprinterską — czyli bez naślizgów.

Dlaczego o tym piszę i to z taką pasją?

Przede wszystkim dlatego, bo wydaje mi się, że nasi pływacy choć przepływają coraz większą ilość kilometrów, to jednak czynią to zbyt jednostronnie. Za dużo pływają powoli, przy stosunkowo długich poślizgach, a za mało pływają w tempie, samymi rękami i nie pracują nad rozwojem siły ramion. Gdy się jeszcze weźmie dodatkowo pod uwagę, że niektórzy z nich dużą część treningów poświęcają „dokładance" — wyzyskiwaniem tego ćwiczenia tylko na rozluźnianie się i naukę najdłuższego naślizgu, to będzie zrozumiałe dlaczego tak duża ilość, zwłaszcza młodych pływaków, ma dużą „miękkość", wielkie rozpływanie, ale małą szybkość i małą wytrzymałość szybkościową. Słowem brak wielu naszym pływakom szybkości, wytrzymałości i dynamiki ruchów.

Dla potwierdzenia, choćby częściowego, słuszności moych rozważań, podam parę przykładów z naszego pływania. Oto wspaniały, jak na nasze warunki, wynik Tołkaczewskiego w sztafecie 4×200 stylem dowolnym (2.08,8) oraz poprawę rekordu na 100 m dow. (58,1) zawdzięczamy, moim zdaniem, w dużej mierze i temu, że trener Tołkaczewskiego, kol. Naborczykowa zwracała w tym roku szczególną uwagę na „udynamicznienie" pracy ramion Tołkaczewskiego. Podobnie jest z Zimnym, który osiągnął na 100 m dow. 59,2 oraz doskonały czas na 200 m — 2,11. Ten ogromny postęp Zimnego w ciągu ostatniego roku zawdzięczamy też jego trenerowi Czuperskiemu, który w bardzo dużych dawkach, ale umiejętnie ćwiczył tego zawodnika w szybkim pływaniu na krótkich i średnich dystansach samymi rękami, nogami i łącznie. Bez tej intensywnej i wszechstronnej pracy nad szybkością oraz wytrzymałością szybkościową Zimny nie osiągnąłby w tym roku takich postępów.

Chciałbym jeszcze przytoczyć wrażenia z obserwacji pływania Węgra Zaborszkiego. Pływa on dynamicznie. wprawdzie obszernymi ruchami, ale bez widocznych naślizgów. U nas wybitnie zaś dynamiczną pracę ramion posiada Gremlowski.

Jak naświetlane były w literaturze fachowej zagadnienia techniki pływania kraulem, które dotyczą naszego tematu? Oto przytoczę krótką wypowiedź wielkiego znawcy pływania kraulem R. Kiputha. (Swimming R. H. I. Kiputh, The Barnes Sports Library str. 71,72).



Tołkaczewski rzeczywiście pływa dynamicznie — spójrzcie na to zdjęcie.
(fot. CAF — St. Wdowiński)

Kiputh stwierdza, że najbardziej efektywnym stylem, według jego oczywiście subiektywnego sposobu odczuwania, jest styl „weissmullerowski". Charakteryzując go Kiputh podaje:

„Gdy dłoń podąża w przód, aby dokonać chwytu wody winna stanowić przedłużenie przedramienia, a łokieć winien znajdować się wyżej niż dłoń i staw nadgarstkowy. Chwyt wody dokonywany jest w przedzie na linii barków, a ramię jest wyprostowane (wyciągnięte w przód tak daleko, jak na to pozwala wyższa pozycja łokcia i nadgarstka).

Nie chodzi o przesadne unoszenie łokcia. ale o to, by jego dostateczne ugięcie dawało możność dobrego ustawienia ręki — takiego, by w chwili dokonywania chwytu ręka mogła natychmiast wywierać silny i skuteczny nacisk na wodę. Oznacza to, że nie należy stosować zbytniego rozciągania ręki, ani zbyt dalekiego sięgania ramieniem.

Nie ma ślizgania się ręki w czasie chwytania wody i ręka wykonuje całkowity ruch wiosłowania aż do końca. Trzeba to rozumieć jako pracę na łuku prawie 180 stop. Na podstawie przytoczonych tu wypowiedzi możemy się domyślać, że Kiputh nie był zbytnim zwolennikiem naślizgów".

Pisząc o tym wszystkim nie chciałbym być zrozumiany, że jestem wrogiem wolnego, spokojnego pływania, jako ćwiczenia podczas treningu. Wprost przeciwnie, spokojne pływanie uznaję za pożyteczne i potrzebne.

Najsłuszniej da się to określić w ten sposób — trzeba stosować pływanie w umiarkowanym tempie (spokojne) ale pływać bardzo szybko. Dla uzyskania pewnych wartości technicznych (równowaga, usprawnienie pozycji, obustronność oddychania) można ćwiczyć w pewnych etapach i „dokładankę", ale przy tym trzeba ćwiczyć także pływanie szybkie, trzeba umieć pływać szybko. Słowem, trzeba zachowywać odpowiednie proporcje w dawkowaniu ćwiczeń nie zaniedbując i ćwiczeń szybkościowych, wyrabiających dynamikę ruchów.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

Niepotrzebna porażka

POLSKA - RUMUNIA 124:137

Suchy wynik spotkania Polska — Rumunia, który poszedł w świat, z pewnością wywołał zdziwienie nie tylko wśród krajowych kibiców, ale i wśród naszych zagranicznych przyjaciół. Każdy bowiem kto czytał francuskie, belgijskie czy też włoskie lub szwajcarskie pisma sportowe był z pewnością zdziwiony, iż mimo znakomitej części wygranych konkurencji — Polacy mecz przegrali (w wiadomościach tych bowiem poszły również konkurencje, które nie wchodziły do oficjalnego programu).

Jak do tego doszło? Wszyscy pytali i pytają. Dlatego też odpowiadamy szybko:

Przegraliśmy spotkanie nie dlatego, że Rumuni w rewelacyjnym tempie poprawili swój poziom, lecz przede wszystkim zgubiła nas zbytnia pewność siebie przed meczem. Rumuński przykład powinien być groźnym ostrzeżeniem dla wszystkich ekip, iż żadnego przeciwnika lekceważyć nie wolno. Że przed każdym spotkaniem należy zrobić „rachunek sumienia" sił własnych i przeciwnika, ostrożnie oceniać własne możliwości.

Kierownictwo naszej ekipy wprowadzone w błąd tym, że jakoby szczegółowy program spotkania został ustalony rok temu przez przedstawicieli Wydziału Metodyczno-programowego GKKF, zgodziło się nie tylko na łączną punktację seniorów i juniorów, ale i na przyjęcie niekorzystnego programu samego spotkania (brak konkurencji 200 m grzbiet. i 1500 m dow. u seniorów).

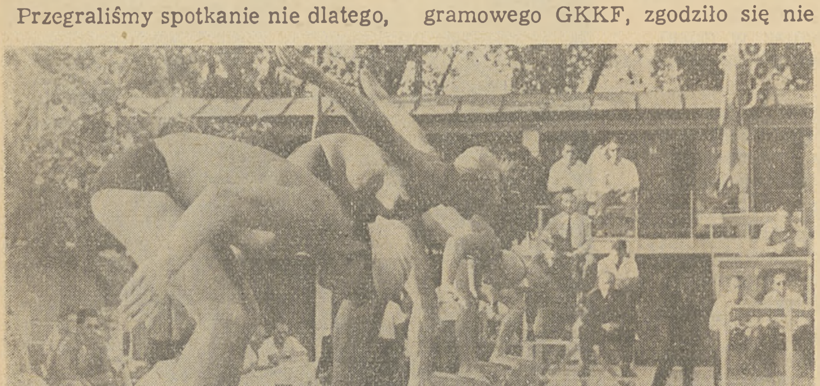
Naturalnie, gdyby nasi koledzy z kierownictwa ekipy nie byli przekonani, że mecz wygramy „w cuglach", prawdopodobnie nie przyjęliby ciężkich warunków. No cóż, nauczka była bardzo przykra i przekonała prawdopodobnie wszystkich, że nie wolno w przyszłości popełniać takich błędów.

Z postawy pływaków jesteśmy zadowoleni nie tylko dlatego, że seniorzy wygrali spotkanie, a juniorzy mimo braku rutyny dzielnie spisali się w Bukareszcie, cieszy nas też i to, że Sambala powraca do formy, że stale poprawia swe wyniki na 50-m basenie Petrusewicz, że krauliści w dalszym ciągu nie przegrali ani jednego spotkania na 100 m dow. w tym roku. Najwięcej radości dostarczyli jednak nasi najmłodsi pływacy: Kiciński, który na pierwszej zmianie sztafety 4×100 m zmiennym przepłynął 100 m grzbiet. w 1.10,0 i Czyż, który zwyciężył na 100 i 200 m mot. w czasach, które kwalifikują go do reprezentacji seniorów.

Przegrana juniorów jest przykra, ale wydaje się nam, że dobrze uczyniliśmy inaugurując po raz pierwszy w historii naszego pływania oficjalne spotkanie międzypaństwowe.

W roku przyszłym bowiem i następnych spotkania takie wejdą na stałe do naszego kalendarza imprez.

(stp)



Start na 100 m dow. zakończył się jak wszystkie konkurencje w stylu dowolnym zwycięstwem Polaków. Na pierwszym słupku Mroczkowski, dalej Novac (Rumunia) i Tołkaczewski

(fot. J. Zelman)



Jurek Czyż nie miał przeciwników w stylu motylkowym wśród juniorów i jak widzimy zbierał laury w pełni zasłużone

(fot. J. Zelman)

WYNIKI

SENIORZY

100 dow. — 1. Tołkaczewski (P) — 59,0; 2. Mroczkowski (P) — 59,9; 3. Nowak (R) — 1.01,4; 4. Rujiński (R) — 1.01,8; poza konkursem — Puchała (P) — 1.01,4.

400 dow. — 1. Gremlowski (P) — 4.48,3; 2. Rujiński (R) — 4.57,2; 3. Lewicki (P) — 4.58,5; 4. Jonescu (R) — 5.16,0; poza konkursem — Czubak 4.58,1.

200 klas. — 1. Petrusewicz (P) — 2.43,0; 2. Heitz (R) — 2.43,3; 3. Mitrofan (R) — 2.43,7; 4. Kłopotowski (P) — 2.44,3.

100 grzbiet. — 1. Sambala (P) — 1.08,5; 2. Jaśkiewicz (P) — 1.11,1; 3. Mindoin (R) — 1.11,1; 4. Botz (R) — 1.12,4.

100 mot. — 1. Popescu (R) — 1.06,6; 2. Raczyński (P) — 1.07,4; 3. Olaru (R) — 1.07,4; 4. Kriese (P) — 1.10,1.

200 mot. — 1. Popescu (R) — 2.33,9; 2. Kriese (P) — 2.37,3; 3. Raczyński (P) — 2.44,3; 4. Olaru (R) — 2.48,7.

4×100 zmiennym — 1. Polska (Sambala, Petrusewicz, Raczyński, Tołkaczewski) — 4.29,6; 2. Rumunia — 4.37,3.

4×200 dow. — 1. Polska (Mroczkowski, Lewicki, Gremlowski, Tołkaczewski) — 9.15,3; 2. Rumunia — 9.27,9.

JUNIORZY

100 dow. — 1. Bock (R) — 1.00,7; 2. Blajec (R) — 1.00,8; 3. Belczyk (P) — 1.01,9; 4. Frendler (P) — 1.01,9.

400 dow. — 1. Kamiński (R) — 5.01,8; 2. Belczyk (P) — 5.06,1; Jonescu (R) — 5.09,8; 4. Aluchna (P) — 5.14,0.

100 klas. — 1. Oanta (R) — 1.15,5; 2. Schmaltzer (R) — 1.16,2; 3. Kulicki (P) — 1.18,9; 4. Bułaciński (P) — 1.25,6.

200 klas. — 1. Oanta (R) — 2.45,2; 2. Kulicki (P) — 2.50,8; 3. Csiky (R) — 2.55,9; 4. Bułaciński (P) — 3.07,0.

100 mot. — 1. Czyż (P) — 1.08,4; 2. Zahan (R) — 1.11,1; 3. Głowacki (P) — 1.12,7; 4. Schmaltzer (R) — 1.13,2.

200 mot. — 1. Czyż (P) — 2.42,5; 2. Głowacki (P) — 2.46,8; 3. Csiky (R) — 2.51,9; 4. Zahan (R) — 2.55,2.

100 grzbiet. — 1. Kiciński (P) — 1.10,5 (rekord Polski młodzików i juniorów); 2. Kamiński (R) — 1.11.2 (rek. jun. Rumunii); 3. Woźny (P) — 1.13,4; 4. Vasilin (R) — 1.14,0.

4×100 dow. — 1. Rumunia — 4.05, 4; 2. Polska (Aluchna, Frendler, Borecki, Belczyk) — 4.12,4.

4×100 zmien. — 1. Rumunia — 4.38,9; 2. Polska (Kiciński, Kulicki, Czyż, Belczyk) — 4.39,8.

SENIORZY

Wieża — 1. H. Wittenberger (R) — 138,85; 2. K. Wittenberger (R) — 133,55; 3. H. Bochynek (P) — 124,32 4. R. Morawski (P) — 113,50.

Trampolina — K. Wittenberger (R) — 143,71; 2. H. Wittenberger (R) — 141,73; 3. Rękas (P) — 128,47; 4. Jońca (P) 127,55.

POZA KONKURSEM

MĘŻCZYŹNI

1500 dow. — 1. Gremlowski — 19.05,9; 2. Czubak — 20.51,1; 3. Borecki — 21.38,7.

200 grzbiet. — 1. Kiciński (P) — 2.34,8 (rek. Polski juniorów i młodzików); 2. Woźny (P) — 2.38,9; 3. Vasilin (R) — 2.40,6 (rek. jun. Rumunii); 4. Kovacs (R) — 2.48,8.

100 klas. — 1. Petrusewicz (P) — 1.13,2; 2. Mitrofan (R) — 1.13,4; 3. Kłopotowski (P) — 1.15.6; 4. Botez (R) — 1.24,5.

KOBIETY

100 mot. — 1. Klemińska (P) — 1.19,9; 2. Graef (R) — 1.27,3; 3. Bratu (R) — 1.27,9; 4. Cedro (P) — 1.29,3.

100 klas. — 1. Mangesius (R) — 1.26,3; 2. Prochownik (P) — 1.26.6; 3. Both (R) — 1.27,8; 4. Orosz (R) — 1.28,5; 5. Cedro (P) — 1.29,0.

100 dow. — 1. Szulc (P) — 1.09,6; 2. Cedro (P) — 1.10,6; 3. Lubieniecka (P) — 1.12,2; 4. Both (R) — 1.12,6.

100 grzbiet. — 1. Both (R) — 1.16,1; 2. Milnikiel (P) — 1.18,4; 3. Szulc (P) — 1.24,3; 4. Orosz (R) 1.25,0; 5. Lubieniecka (P) — 1.25,1.

4×100 zmien. — 1. Polska (Milnikiel, Prochownik, Klemińska, Szulc) — 1.14,4; 2. Rumunia — 5.28,0.

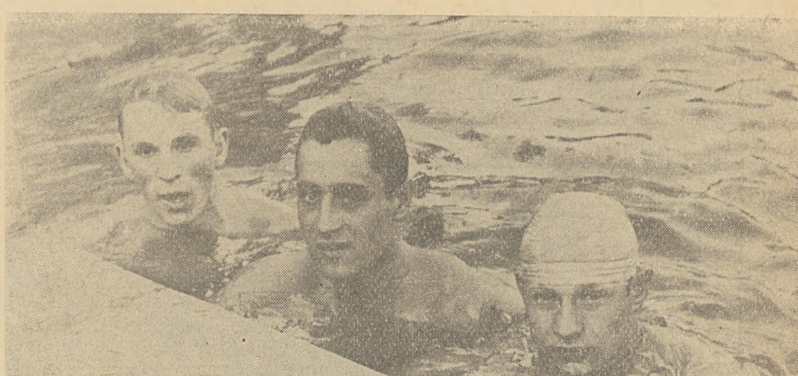
POLSKA — RUMUNIA 124 : 137

JUNIORZY

100 dow.	3 : 8
400 dow.	4 : 7
100 klas.	3 : 8
200 klas.	4 : 7
100 grzbiet.	7 : 4
100 mot.	7 : 4
200 mot.	8 : 3
4×100 dow.	6 : 10
4×100 zmiennym	6 : 10
	48 : 61
Waterpolo	6 : 10
	54 : 71

SENIORZY

100 dow.	8 : 3
400 dow.	7 : 4
200 klas.	6 : 5
100 mot.	4 : 7
200 mot.	5 : 6
100 grzbiet.	8 : 3
4×200 dow.	10 : 6
4×100 zmiennym	10 : 6
	58 : 40
Trampolina	3 : 8
Wieża	3 : 8
Waterpolo	6 : 10
	70 : 66



Na pamiątkę porażki i dla przypomnienia o koniecznym rewanżu Raczyński i Krieze otoczyli swego „pogromcę" i naprawdę dobrego „delfinistę" Popescu (Rumunia).

(fot. J. Zelman)

Refleksje po meczach juniorów

ROZEGRANE w Bukareszcie (29. IX—1.X) spotkania w piłce wodnej z silnymi zespołami Rumunów, nie przyniosły nam sukcesów. Waterpoliści, tak seniorzy jak i po raz pierwszy biorący udział w oficjalnym spotkaniu juniorzy ponieśli po dwie porażki. A oto składy zespołów: *Polska:* seniorzy — Glinka, Zelman, Gadzikiewicz, Jera, Zimny, Jaworski, Kędzia.

Juniorzy — Wojciechowski, Lutomski J., Czerwik, Bastek, Widawski, Woryna, Kapusta.

Rumunia: seniorzy — Deutsch Hospodar, Zahan Nagy, Simon, Bordi, Szabo (Popescu).

Juniorzy — Stefanescu, Kelemen, Oanta, Blajec, Chirvasuta, Marinescu, Neacsu (Kroner).

Wyniki spotkań Polska — Rumunia:

Seniorzy: *3 : 6 (0 : 3)* bramki zdobyli — Gadzikiewicz 2 i Kędzia, a dla Rumunii — Hospodar 3, Zahan 2, i Simon *1 : 10 (1 : 4)* bramkę zdobył Kędzia a dla Rumunii — Simon 4, Hospodar 2, Bordy, Nagy, Zahan i Szabo po 1.

Juniorzy: *1 : 7 (0 : 5)* bramkę zdobył Woryna, dla Rumunii — Blajec 3, Oanta 2, Chirovasuta, Marinescu po 1. — *1 : 5 (0 : 3)* bramkę zdobył Wojciechowski dla Rumunii — Chirovasuta 2. Blajec, Kelemen i Neacsu po 1.

Sędziowali na zmianę Jacobini (Rumunia) i Brzozowski (Polska).

Grę polskiego zespołu seniorów przeanalizowaliśmy już dość szczegółowo w poprzednich numerach. Ograniczymy się więc do wniosków trenerskich — w dalszym szkoleniu należy zwrócić szczególną uwagę na:

a) intensywniejsze, planowe przygotowanie fizyczne (gimnastyka, ciężary, boks)
b) celność i siłę strzałów oraz podań
c) wyrobienie orientacji w uwalnianiu się od przeciwnika
d) zwrotność w akcjach podbramkowych
e) pływanie z utrudnianiem przez partnera.

Na marginesie spotkań rumuńskich warto poświęcić więcej uwagi drużynie młodzieżowej. Polscy juniorzy dopiero w drugim spotkaniu otrząsnęli się z tremy i potrafili być prawie równorzędnym partnerem renomowanych przeciwników. Wynik 5 : 1 (2 : 1) jest szczęśliwy dla Rumunów. Polscy zawodnicy przed przerwą nie potrafili uzyskać wyrównującej bramki mając przewagę gracza. Poza tym dwie bramki zostały zaliczone Rumunom mimo że piłka nie przeszła jeszcze całym obwodem linii bramki. Z zawodników naszych należy wyróżnić Lutomskiego i Czerwika w obronie, bramkarza Wojciechowskiego i Bastka w pomocy. Brak szybkiej orientacji i niecelne podania ze strony Kapusty i Widawskiego powodowały b. często niebezpieczeństwo utraty bramki.

Woryna nie próbował się oswobodzić od trzymającego obrońcy i był mało skuteczny. Większość akcji ataku przeprowadzali doskonale dysponowani i szybcy, Lutomski i Bastek. Częste i szybkie akcje naszych juniorów z powodu słabych umiejętności strzałowych nie powodowały zmiany wyniku. Osobne słowa uznania należą się bramkarzowi Wojciechowskiemu za skuteczne interwencje (obrona rzutów karnych).

Juniorzy przystąpili do spotkania z Rumunami po parodniowym zgrupowaniu w Warszawie. W przygotowaniach planu treningowego dominowała myśl utrzymania kondycji pływackiej z lata, co się w praktyce okazało słuszne i w zupełności się udało. Krótki okres nie pozwolił na doszkolenie techniczne i taktyczne zespołu. Juniorzy nasi wymagają specjalnej opieki ze względu na to, że należą do różnych zespołów ligowych. Po podciągnięciu indywidualnej techniki i wpojeniu podstawowych zasad taktyki w oparciu o ambicję i bojowość naszych zawodników będą oni tworzyć silny zespół. Powołanie tylko 7 graczy na obóz z których każdy miał zapewniony wyjazd — jest przysłowiową oszczędnością przynoszącą podwójne straty. O ile co do kondycji pływackiej nie można mieć zastrzeżeń to należy wytknąć naszym juniorom następujące wady:

a) zatrzymywanie się po strzale na bramkę przeciwnika,
b) słabe strzały i niecelne podania,
c) nieumiejętne stosowanie „tricków" waterpolowych (odpychanie, przyciąganie),
d) typowo pływackie położenie ciała na wodzie (nisko głowa, wysoko nogi),
e) brak zwinności i gibkości spowodowany nie stosowaniem jakiejkolwiek gimnastyki.

Po spotkaniach z Węgrami i Rumunami wydaje mi się słuszne wysunąć pod adresem Komisji Piłki Wodnej następujące wnioski:

1) zimowy Puchar Miast rozegrać tylko w konkurencji młodzików i juniorów,
2) zabezpieczyć obozy letnie dla 20 juniorów,
3) powoływać na partnera naszej kadry narodowej — kadrę juniorów,
4) zaliczyć w piłce wodnej na rok 1957 do kategorii juniorów rocznik 1937,
5) objąć opieką Komisji następujących juniorów: *bramka:* Wojciechowski, Pojda; *obrona:* Czerwik, Lutomski, Zakrzewski, Widawski; *pomoc:* Bastek, Belczyk; *atak:* Kapusta, Woryna, Globisz, Wojciechowski, (Sparta Poznań) Stefan Mrówczyński, Wysocki.

Jest to wykaz orientacyjny, który może i powinien ulec zmianom.

JÓZEF BRZOZOWSKI i HENRYK ZGUDA

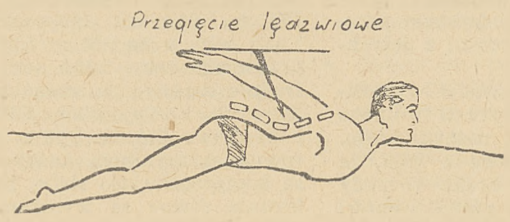
Dlaczego delfin JEST NIEBEZPIECZNY

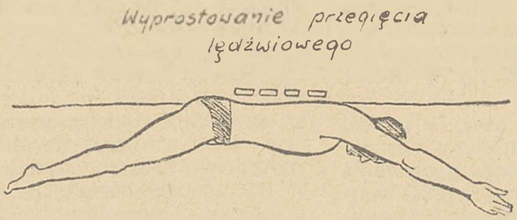
Francuski trener pływacki i specjalista — ortopeda w jednej osobie, p. Louis van Steen, ogłosił w sportowej prasie francuskiej szereg uwag o delfinie coraz bardziej popularnym stylu pływania.

DELFIN, którym zastąpiono motylek spowodował znaczną poprawę wyników. Jeśli chodzi o mnie, to interesuje mnie nie tyle samo zagadnienie stylu, ile jego lekarskie konsekwencje, które występują w związku z jego stosowaniem. W czasie mojej działalności zawodowej miałem bowiem często okazję obserwowania i leczenia wypadków komplikacji kręgowych.

Wracając do delfina, nie analizuję jednak poszczególnych osiągniętych dzięki niemu wyników, lecz chcę przejść od razu do sedna sprawy, stanowiącej dla mnie punkt zaczepny, a mianowicie do momentu, który nazywam w dalszym ciągu mych rozważań „krytycznym". Podczas pływania delfinem nogi pływaka są zgięte w kierunku przedniej części tułowia i gotowe do odepchnięcia — ramiona zaś są w trakcie unoszenia się ponad powierzchnię wody.

Łatwo jest zauważyć w tym momencie zaakcentowane przegięcie lędźwiowej części kręgosłupa (p. rysunek). Następuje przejście ramion do przodu, a w ślad za tym wyrzut całego ciała anulujący wygięcie. W tym krytycznym momencie, w trakcie którego następuje raptowne przejście od nadmiernego wklęśnięcia kręgosłupa (tzw. *hyperlordozy)* do wyprostu, może nastąpić, wskutek gwałtowności szarpnięcia tułowia jedna z kontuzji, o których będzie mowa dalej.





Te dwa szybko następujące po sobie gwałtowne ruchy powodują nadmierne nadciągnięcie i obciążenie kręgosłupa w okolicy lędźwi, co nie może pozostać bez wpływu na dyski międzykręgowe. Możliwość kontuzji jest jeszcze wzmożona na skutek częstotliwości, ruchów powtarzających się w minimalnych odstępach czasu, a składających się na wspomniany już moment krytyczny.

Wśród rozmaitych kontuzji, mogących mieć miejsce podczas treningu lub zawodów w pływaniu delfinem, wymienię najczęściej przeze mnie spotykane.

Przede wszystkim nadwerężenie kręgów lędźwiowych, spowodowane nadmiernym uciskiem na korzonki nerwowe. Jeśli występuje przy tym ból zlokalizowany, nie promieniujący, można go łatwo uspokoić odpowiednio dozowanym wypoczynkiem i ciepłem. Ból te jednak może mieć tendencje pogarszania się, jeśli nie zostały zastosowane środki, zapewniające całkowite rozluźnienie mięśni. Wówczas występują bóle w pasie i okolicy krzyża, promieniujące od kręgów uszkodzonych względnie nadwerężonych wysiłkiem przy pływaniu.

Poważniejszą dolegliwością spowodowaną tym stylem pływania, ze względu na długotrwały okres i częstokroć nieznośne bóle, jest *rwa kulszowa,* połączona z promieniowaniem bardziej lub mniej rozległym, pociągającym za sobą częstokroć przesunięcie miednicy w lewo lub w prawo, w zależności od umiejscowienia kontuzji kręgosłupa.

Do jeszcze poważniejszych urazów zaliczyć należy tzw. *retrolistesis.* Jest to przesunięcie się wskutek uszkodzenia jednego z kręgów lędźwiowych, przez co następuje ucisk trzonu na któryś z wyrostków, mogący spowodować wypadnięcie dysku (tzw. popularnie blaszki) międzykręgowego.

Chciałbym jeszcze wspomnieć o pewnym typie urazu tzw. *spondylolisis.* Jest to przesunięcie się kręgu powodujące skostnienie, albo w wyjątkowych wypadkach, nawet złamanie wyrostków kręgowych, umiejscowionych w okolicy lędźwi. Zdarza się ono bardzo rzadko. O wiele częściej zdarzało mi się natomiast zaobserwować przypadek *spondylolisis,* przy którym wystająca, na skutek przesunięcia się kręgu, zewnętrzna powierzchnia stawowa piątego kręgu lędźwiowego, uciskając na kość krzyżową powoduje dolegliwości.

Jest to obraz mało zachęcający dla delfinistów! Ale trzeba sobie powiedzić, że wiele wypadków można uniknąć. Należy stosować większą selekcję przy wyborze tego stylu dla poszczególnych zawodników, wyszukując takich, których układ budowy predestynuje najlepiej do uprawiania tego stylu niezwykle delikatnego i wymagającego atletycznej budowy.

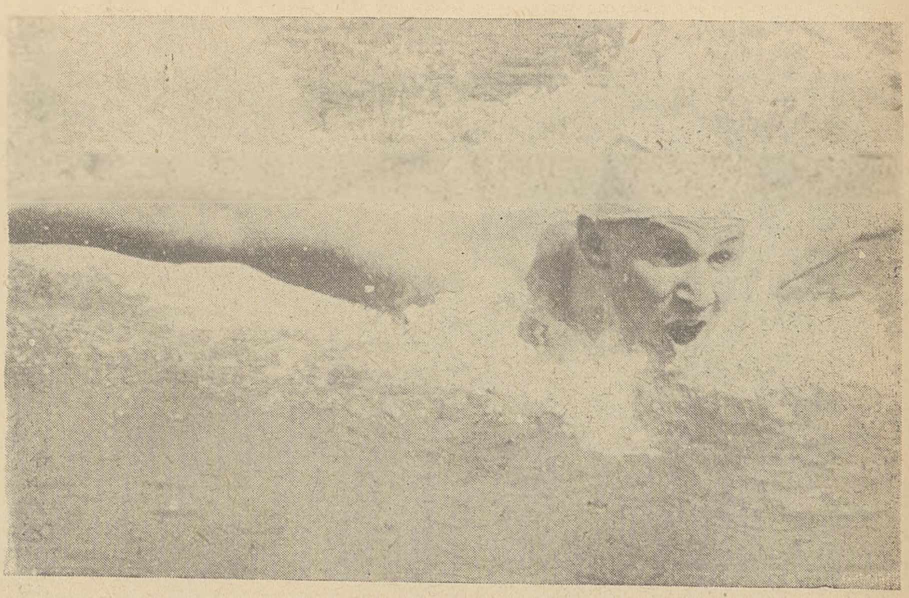
Duża elastyczność przy zginaniu przedniej i tylnej części tułowia, solidne umięśnienie kręgosłupa, miednicy i pleców, nie zapominając o pasie brzusznym — oto czym musi dysponować kandydat na delfinistę.

Kontrola lekarska i badanie rentgenologiczne kręgosłupa u każdego, kto ma zamiar pływać tym stylem są nieodzowne.

Było by pożądane, żeby przygotowania do uprawiania tego stylu były posunięte, jak najdalej przez odpowiednie ćwiczenia fizyczne, odbywające się pod stałą obserwacją lekarską. Co zaś dotyczy treningu, należałoby go bardzo stopniować, tak ażeby jak najostrożniej przygotować zawodnika do tego fizjologicznego wysiłku.

Dodajmy, że nawet kiedy pływak osiąga wyniki dzięki treningowi i wysokiej klasie, nie powinien zaniedbywać swej kultury fizycznej i musi uprawiać specjalną gimnastykę, podnoszącą jego możliwości w dążeniu do uzyskiwania wyników na skalę światową.

Tłum. E. CUNGE



Nasz czołowy delfinista Raczyński zawdzięcza swe wyniki m. in. dużej elastyczności, którą wypracował długotrwałą gimnastyką oraz rozpływaniem. Jego styl jest bardzo naturalny i nie grożą mu poważniejsze kontuzje
(fot. M. Szymkowski)

RACZEJ CIENI

TURNIEJAMI w dniach 14-15-16 IX rozgrywki ligi piłki wodnej na rok 1956 zostały zakończone. Niestety, brak możliwości treningowych w ośrodkach, które nie posiadają podgrzewanej wody w odkrytych pływalniach, w tym roku szczególnie dał się we znaki i nie przyniósł spodziewanego podniesienia poziomu gry.

Chłodne lato nie pozwoliło na przeprowadzenie rozgrywek zgodnie z terminem ustalonym przez Komisję Piłki Wodnej. Turnieje musiały być przenoszone do Łodzi lub Warszawy tj. do ośrodków z pływalniami o podgrzewanej wodzie. Sytuacja taka powodowała duże trudności finansowe dla drużyn ligowych, ponieważ zwiększała nieplanowane koszty wyjazdów.

Również popularyzacja piłki wodnej ucierpiała w związku z pogodą. Meczów ligowych w tym roku nie widziały takie ośrodki jak Ostrowiec i Śląsk (nie licząc spotkań na pływalni krytej), gdzie piłka wodna ma duże tradycje i rzesze wiernych kibiców.

W Poznaniu odbył się jeden mecz i to w warunkach anormalnych (woda 16°). Sparta—Poznań, chcąc popularyzować piłkę wodną starała się zorganizować ostatni turniej we Wrześni koło Poznania, gdzie są pewne możliwości utrzymania ciepłej wody. Niestety i tutaj pogoda nie pozwoliła na odbycie się całego turnieju, który po jednym dniu został przeniesiony i dokończony w Łodzi...

Wszystkie te obiektywne przyczyny miały duży wpływ na ilość walkowerów, jednak **nie bez winy są same drużyny, które wolały oddać walkower 5 : 0 niż przegrywać w wyższym stosunku** (dotyczyło to meczów z CWKS W-wa) i dlatego naszym zdaniem na przyszły rok Komisja Piłki Wodnej powinna wrócić do starego regulaminu, który przewidywał, że przy oddaniu walkoweru drużyna miała dodatkowo odejmowany jeden punkt dodatni z dotychczas zdobytych.

Przeprowadzone obserwacje wykazały szereg istotnych przyczyn wolnego postępu piłki wodnej w naszym kraju. Należy zdać sobie sprawę z tego, że zauważone przez nas braki i błędy wyszkoleniowe reprezentacji Polski i poszczególnych drużyn ligowych tkwią nie tylko w braku odpowiedniego i właściwego kierunku szkolenia, ale i w niewłaściwych warunkach, w jakich od szeregu lat rozwija się w Polsce piłka wodna.

Musimy niestety przyznać, że rozwój tej dyscypliny sportu został u nas zahamowany przez duży rozwój pływania przy niedocenianiu wartości piłki wodnej. Brzmi to paradoksalnie, ale prawdziwie. Żądamy dzisiaj wiele od piłki wodnej, ale zapominamy o stworzeniu realnych i stałych możliwości rozwoju tej dyscypliny sportu. Trudno doprawdy zrozumieć jak mogą drużyny dobrze grać w piłkę wodną i czynić widoczne postępy, skoro mają raz, a najwyżej dwa razy w tygodniu, w późnych godzinach wieczornych, dostęp na pływalnie i to w większości wypadków na pływalnie o rozmiarach niepozwalających na przeprowadzenie prawidłowej gry. Trudno pogodzić się z tym faktem, że piłka wodna stała się u nas odskocznią dla tzw. „wypływanych" zawodników, lub dla zawodników nie czyniących postępów w pływaniu. By znaleźć tego potwierdzenie wystarczy przypomnieć sobie nazwiska zawodników poszczególnych drużyn.

Dzisiejsza piłka wodna „potrzebuje" zawodnika młodego, rosłego, mogącego przepłynąć 100 m w czasie 1.01,0 sek. i 400 m w czasie 5.05,0 a w dodatku zdolnego do ciągłych podań, rzutów na bramkę w dużej szybkości przy silnym zmęczeniu i przeszkadzaniu przeciwnika. A jak te sprawy wyglądają u nas? Średnia kadry narodowej wynosi na 100 m 1.04,5 sek. (poprzedniego roku 1.05,0 sek), a na 400 m 5,20,0 sek (poprzedniego roku 5.30,0 sek), natomiast **średnie czasowe** poszczególnych drużyn ligowych z wyjątkiem CWKS W-wa i częściowo Polonii Bytom (wyniki ich równe są wynikom kadry narodowej) są kompromitująco słabe, bo niejednokrotnie równe są wynikom III klasy pływackiej. Wahają się one na 100 m od 1.07,0 sek do 1.11,8 sek, a na 400 m od 5.40,0 sek, do 6.17,6 sek. Jeśli weźmiemy jeszcze pod uwagę takie czynniki jak niemłody już wiek naszych zawodników (średnio 27 lat) w stosunku do stażu zawodniczego (średnio 6 lat gry) oraz warunki fizyczne (średnio wzrost — 1.76 m, średnio waga — 76 kg), to przekonamy się, że nie dysponujemy dobrze przygotowanym i odpowiednim materiałem ludzkim.

Należy podkreślić, że ostatnio udało się nam zrealizować koncepcje powstania kadry juniorów w piłce wodnej.

Ta korzystna sytuacja została wytworzona dzięki możliwości rozegrania spotkań w piłce wodnej z juniorami Węgier i Rumunii. W tej chwili nie powinno być dla nas ważne to w jakim stosunku przegrała nasza drużyna, ale to czy nasza młoda drużyna występująca po raz pierwszy na arenie krajowej i międzynarodowej odniosła jakieś korzyści szkoleniowe. Wydaje nam się, że już w tej chwili odnieśliśmy wiele korzyści nie tylko szkoleniowych ale i organizacyjnych:

1. Powstał już zalążek młodzieżowego reprezentacyjnego zespołu piłki wodnej.
2. Zespół ten przeszedł dwa krótkie zgrupowania, które pozwoliły na częściowe zorientowanie się w możliwościach zespołu i poszczególnych zawodników.

Droga piłki do bramki jest dłuższa niż na zdjęciach poniżej. Trzeba umieć prowadzić, celnie podawać, zwalczać obronę przeciwnika i jeszcze celniej strzelać, aby piłkę skierować do siatki. Nie pomoże już wtedy nawet interwencja bramkarza jak widzimy na fragmentach spotkań Polonii (Bytom) i Stali (Ostrowiec) z CWKS.

(fot. E. Warmiński i M. Szymkowski)





SEZONU LIGOWEGO

3. Rozegranie czterech spotkań międzynarodowych przyczyniło się do częściowego zgrania zespołu i wysunięcia praktycznych wniosków odnośnie kierunku dalszego szkolenia i doboru materiału ludzkiego.

Widzimy konieczność przeanalizowania i zrewidowania dotychczasowego stosunku do zagadnień piłki wodnej, by można było skierować pracę organizacyjną i szkoleniową na następujące zagadnienia:

1. Należy uaktywnić w całym kraju jak najszerszy i chętny do pracy aktyw działaczy piłki wodnej. Ustalić zakres ich działania warunkujący jak najdalej idące pełnomocnictwa w kierunku podniesienia poziomu organizacyjnego i wyszkoleniowego piłki wodnej.
2. Należy uaktywnić Radę Trenerów piłki wodnej dla właściwego, racjonalnego i kolektywnego kierowania szkoleniem piłki wodnej.
3. Należy stworzyć szeroką bazę dla rozwoju piłki wodnej przez udostępnienie drużynom piłki wodnej (przede wszystkim drużynom ligowym) na równi z pływakami bazy materialnej i treningowej.
4. Należy umożliwić czołowym drużynom w kraju stałe rozgrywanie spotkań międzynarodowych jako jeden z podstawowych form wymiany doświadczeń i wzrostu poziomu piłki wodnej.
5. Zapewnić kierowany i racjonalny dopływ zawodników do gry w piłkę wodną przez:
   a) zobowiązanie drużyn ligowych do posiadania drużyn młodzików — juniorów:
   b) organizowanie dla drużyn młodzików — juniorów specjalnych turniejów;
   c) organizowanie dla najlepszych młodzików — juniorów specjalnych obozów szkoleniowych;
   d) poczynienie starań o wprowadzenie w szkołach rozgrywek w piłkę wodną w ramach godzin przeznaczonych na pływanie;
   c) powołanie drugiej ligi.
6. Należy w poszczególnych drużynach przeanalizować dotychczasowe formy szkolenia i rekrutacji zawodników.
7. Wzbogacić technikę i taktykę gry w oparciu o dotychczasowe doświadczenia i najlepsze wzory czołowych drużyn zagranicznych.
8. Wypracować i ustalić nowe formy racjonalnego i systematycznego całorocznego treningu.
9. Przeszkolić trenerów i instruktorów w oparciu o najlepsze i usystematyzowane wzory, bądź to w formie kursu doszkoleniowego lub pełnego kursu trenerskiego.
10. Wprowadzić ewidencję zawodników, trenerów i sędziów.
11. Prowadzić w klubach i na szczeblu centralnym obiektywne formy oceny postępu wyszkolenia zawodników i obiektywną obserwację gry w piłkę wodną jako jedyne i słuszne podstawy do oceny wzrostu i poziomu piłki wodnej.
12. Przekazywać swoje doświadczenia, uwagi i wyniki pracy drogą dyskusji na zebraniach lub publikacjach.
13. Stale śledzić w prasie zagranicznej publikacje i dane odnośnie piłki wodnej i przekazywać je drogą pisma fachowego „Pływanie".

Wydaje się nam, że realizacja tych postulatów oraz konsekwentna i systematyczna praca to jedyna droga do podniesienia poziomu polskiej piłki wodnej.

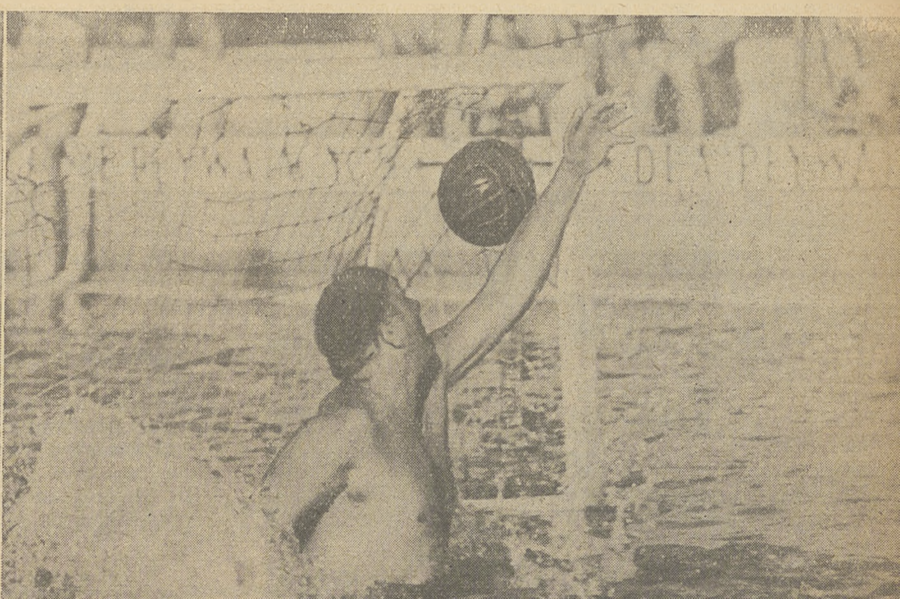
OSTATECZNA TABELA ROZGRYWEK LIGI PIŁKI WODNEJ

Miejsce	NAZWA KOŁA	CWKS (W)	Gwardia	Sparta	Polonia	CWKS (Ł)	Stal (Ostr.)	Stal (St.)	Stal (Szcz.)	Stosunek punktów	Stosunek bramek
1	CWKS (W-wa)	X	8:2 5:0	11:2 5:0	10:1 10:0	10:1 6:0	10:0 8:0	10:0 5:0	15:1 13:1	28:0	126.8
2	Gwardia (St-ród)	2:8 0:5	X	4:3 2:4	5:6 3:3	7:3 4:3	1:0 5:0	12:4 7:8	5:0 5:0	19:9	62:41
3	Sparta (Poznań)	2:11 0:5	3:4 4:2	X	4:2 6:3	6:7 5:4	4:3 4:4	6:3 3:1	8:3 5:0	19:9	60:52
4	Polonia (Bytom)	1:10 0:10	6:5 3:3	2:4 3:6	X	3:2 2:2	2:2 4:1	10:2 13:4	5:0 5:0	17:11	59:52
5	CWKS (Łódź)	1:10 0:6	3:4 3:7	7:6 4:5	2:3 2:2	X	5:1 3:3	4:2 3:4	8:2 5:0	12:16	50:55
6	Stal (Ostrowiec)	0:10 0:8	0:1 0:5	3:4 4:4	2:2 1:4	3:3 1:5	X	3:3 4:2	2:1 0:1	8:20	23:54
7	Stal (Stalinogród)	0:10 0:5	4:12 2:7	3:6 1:3	2:10 4:13	2:4 4:3	3:3 2:4	X	5:0 5:0	7:21	34:70
8	Stal (Szczecin)	1:15 1:13	0:5 0:5	3:8 0:5	0:5 0:5	2:8 0:5	1:2 1:0	0:5 0:5	X	2:26	9:86

Ostatnie dwie drużyny tj. Stal Katowice i Stal Szczecin opuszczają ligę, a na ich miejsce wchodzą „Wisła" Kraków i „Stal" Gliwice zdobywcy dwóch pierwszych miejsc w turnieju o wejście do Ligi Piłki Wodnej, który odbył się w dniach 7—9 IX br. w Łodzi.

JÓZEF BRZOZOWSKI
JAN PUDŁO





PIŁKA WODNA — PIŁKA WODNA

Ramowy plan treningowy na rok 1957

ZAŁOŻENIE. Doświadczenia z lat ubiegłych wykazują bardzo poważne niedociągnięcia dotyczące kierunku i planu szkoleniowego naszych drużyn piłki wodnej i kadry narodowej, a tym samym braki w postępie piłki wodnej w kraju.

Główną przyczyną tego stanu rzeczy był brak jakiegokolwiek racjonalnego całorocznego planu treningowego, jednolitego, stałego kierownictwa czuwającego nad prawidłowym oraz planowym rozwojem drużyn piłki wodnej i postępem kadry narodowej. W związku z tym postanowiono tytułem próby opracować ramowy całoroczny plan treningowy na rok 1957. Plan ten byłby podstawą pracy poszczególnych drużyn piłki wodnej, jak i kadry narodowej, a zarazem pozwoliłby w następnym roku na obranie właściwego kierunku w ustalaniu stałego, całorocznego planu treningowego dostosowanego do naszych warunków, możliwości i potrzeb.

CEL I ZADANIA. Celem całorocznego planu treningowego na rok 1957 jest:

1. Próba ujednolicenia kierunku i form szkolenia piłki wodnej w całym kraju.

2. Podniesienie poziomu piłki wodnej w kraju przez odpowiedni i racjonalny trening oraz właściwie ułożony kalendarz imprez, pozwalający na rozegranie większej ilości spotkań przy udziale większej niż dotychczas ilości drużyn (spotkania międzynarodowe, rozgrywki drużyn pierwszej, drugiej i wojewódzkiej ligi spotkania towarzyskie).

Zadaniem całorocznego planu treningowego na rok 1957 jest:

1. Podsumowanie i ocena pracy oraz dorobku i osiągnięć poszczególnych drużyn i kadry narodowej.

Oto efektowne zdjęcie z treningu szybkiego prowadzenia piłki

(fot. M. Szymkowski)



2. Ocena pracy wychowawczej i organizacyjnej poszczególnych drużyn oraz kadry narodowej.

3. Wyłonienie kadry narodowej na rok 1958.

4. Zebranie doświadczeń dla ustalenia kierunku i wytycznych całorocznych planów treningowych na lata następne.

UZASADNIENIE. W założeniach całorocznego planu treningowego na rok 1957 wzięto pod uwagę cykl szkoleniowy, składający się *z dwóch okresów głównych*. Okres główny zimowy (od 15 lutego do 24 marca) i okres główny letni, zasadniczy (od 15 czerwca do 30 września).

Okres główny zimowy spełniać ma rolę przygotowawczą przed okresem głównym letnim — zasadniczym i wzięty jest pod uwagę dlatego, by bardziej zaktywizować działalność poszczególnych drużyn i stworzyć im możliwości częstszych spotkań dla szybkiego podniesienia poziomu wyszkolenia. W związku z powyższym w roku 1957 będziemy mieli automatycznie dwa okresy przejściowe (pierwszy—październik 1956 r., drugi: od 25 marca do 21 kwietnia 1957 r.) oraz dwa okresy przygotowawcze (pierwszy: listopad, grudzień 1956 r. i styczeń 1957 r., drugi—od 22 kwietnia do 15 czerwca).

Takie opracowanie całorocznego planu treningu w roku 1957 podyktowane zostało warunkami wynikającymi z pływackiego kalendarza imprez w roku 1956 oraz potrzebą zmobilizowania wszystkich środków dla ogólnego podniesienia poziomu piłki wodnej i odpowiedniego przygotowania kadry narodowej do turnieju podczas III MISM (Moskwa) i spotkań międzypaństwowych, wchodzących w skład planowanych imprez pływackich.

Ramowy plan treningowy dla drużyn piłki wodnej na rok 1957 przedstawia się następująco:

OKRES PRZEJŚCIOWY *październik 1956 r.* — odpoczynek czynny, sporty uzupełniające.

OKRES PRZYGOTOWAWCZY listopad — podnoszenie sprawności pływackiej: *grudzień* 1956 — start w drużynowych mistrzostwach Polski w pływaniu i w mistrzostwach hali krytej w pływaniu;

STYCZEŃ do 15 lutego 57 r. — doskonalenie techniki i taktyki przez zawodników kadry narodowej na obozie w Lądku Zdroju (21 dni).

OKRES GŁÓWNY (ZIMOWY) od 15 lutego do 24 marca — udział w rozgrywkach o „Puchar Miast" (16 drużyn w czterech grupach po 4 zespoły) — dla zawodników kadry narodowej dodatkowy udział w zgrupowaniu (6 dni) i w międzynarodowym turnieju z udziałem dwóch zagranicznych reprezentacji państwowych, względnie silnych drużyn klubowych

OKRES PRZEJŚCIOWY od 25 marca do 21 kwietnia — odpoczynek czynny, sporty uzupełniające.

OKRES PRZYGOTOWAWCZY od 22 kwietnia do 15 czerwca — podnoszenie sprawności pływackiej, doskonalenie techniki i taktyki.

OKRES GŁÓWNY ZASADNICZY (letni) od 15 czerwca do 30 września — udział w rozgrywkach I i II ligi oraz o wejście do II ligi — dla kadry narodowej obóz przygotowawczy przed III MISM w Moskwie (21 dni), udział w turnieju III MISM w Moskwie — zgrupowania przed spotkaniami międzypaństwowymi (2). Dwa spotkania międzypaństwowe (NRD, drugie nie ustalone).

Na podstawie całorocznego planu treningowego opracowano kalendarz imprez dla piłki wodnej na rok 1957.

Aby całoroczny plan treningowy mógł być zrealizowany i by przyniósł oczekiwane podniesienie poziomu piłki wodnej w naszym kraju, należy zrealizować następujące postulaty:

Zainteresowane koła sportowe muszą:

1) Stworzyć odpowiednie warunki treningowe dla swych drużyn tj. udostępnić im 3 razy w tygodniu po 1½ godziny na trening z piłką i przynajmniej 2 razy w tygodniu po 1 godzinie na trening pływacki.

2) Zapewnić sobie kierowany i racjonalny dopływ zawodników do gry w piłkę wodną poprzez szkolenie młodzieży i tworzenie drużyn młodzieżowych.

3) Przeanalizować dotychczasowe formy szkolenia i wzbogacić technikę i taktykę gry w oparciu o doświadczenia własne oraz czołowych drużyn krajowych i zagranicznych.

4) Opracować własne formy i kierunek szkolenia w dostosowaniu do warunków terenowych i możliwości zawodników.

5) Przeprowadzić w klubach obiektywną ocenę formy i postępów poszczególnych zawodników i ocenę gry zespołu w piłkę wodną, jako jedynych i słusznych podstaw kontroli racjonalności szkolenia.

6) Wychowywać zawodników w duchu koleżeństwa, w poczuciu zasad obowiązkowości, karności, systematyczności oraz rozbudzać świadomość, że tylko przy solidnej pracy można osiągnąć pozytywne wyniki w tej tak pięknej ale trudnej dyscyplinie sportu.

KOMISJA PIŁKI WODNEJ SSP GKKF

Międzynarodowe turnieje piłki wodnej

W BUDAPESZCIE Węgrzy odnieśli jeszcze jedno cenne zwycięstwo w organizowanym przez siebie turnieju piłki wodnej. Z wyjątkiem drużyny ZSRR, startowały najlepsze drużyny Europy: Węgry, Jugosławia, Rumunia, Włochy i NRF. Poza konkursem brały udział drugie drużyny: Węgier, Jugosławii i Włoch. Końcowy wynik turnieju:

1. Węgry	8	pkt	29 : 11
2. Jugosławia	6	„	17 : 11
3. Rumunia	4	„	12 : 18
4. Włochy	2	„	11 : 17
5. NRF	0	„	10 : 22

Wyniki drużyny węgierskiej: z NRF 10 : 2, z Rumunią 9 : 3, z Włochami 6 : 3, z Jugosławią 4 : 3.

Obecny na turnieju, jako obserwator trener radziecki Uszakow powiedział, że drużyna ZSRR nie mogła wziąć udziału w turnieju z uwagi na odbywającą się w tym czasie Spartakiadę Narodów. Uszakow sądzi, że na Olimpiadzie walka o pierwsze miejsce rozegrana zostanie prawdopodobnie między ZSRR, Węgrami Jugosławią.

* * *

W WETTEREN (Belgia) odbył się drugi międzynarodowy turniej piłki wodnej. Końcowy wynik turnieju:

1. NRF	8	pkt
2. NRD	6	„
3. Holandia	4	„
4. Belgia I	4	„
5. Belgia II	2	„
6. Londyn	2	„

Wyniki drużyny NRF: z Londynem — 21 : 1, z Holandią — 13 : 2, z Belgią I — 9 : 0, z NRD — 8 : 2.

* * *

NA marginesie z przykrością musimy stwierdzić, że o odbyciu się tych turniejów dowiedzieliśmy się dopiero z prasy. Nie przypuszczamy, by, nieobecność drużyny polskiej w Wetteren, a obserwatorów w Budapeszcie miała wpłynąć na podniesienie poziomu gry naszych drużyn.

Źle się dzieje, że wiele ciekawych i ważnych pod względem szkoleniowym imprez międzynarodowych odbywa się bez naszego udziału, a co gorsze bez naszej wiedzy......

Proponujemy, by nasze władze sportowe przychyliły się do propozycji zorganizowania u nas turnieju „B“ o Puchar Europy i wystąpiły z takim wnioskiem do FINA (Turniej najlepszych drużyn o Puchar Europy odbędzie się w roku 1957 w Belgradzie).

SKOKI DO WODY — SKOKI DO WODY

O suchej zaprawie skoczków do wody

Poniżej zamieszczamy artykuł Balinta Pappa — trenera węgierskiej kadry olimpijskiej w skokach do wody. Artykuł ten ukazał się w n-rze 2 miesięcznika „Sport es Testneveles“ z 1956 r.

Do niedawna jeszcze panowało błędne przekonanie, że suchą zaprawę skoczek do wody winien stosować tylko w okresie przejściowym. Sucha zaprawa jest nieodłączną częścią całorocznego treningu skoczka. Różnica zachodzi jedynie w natężeniu i doborze ćwiczeń suchej zaprawy w poszczególnych okresach treningu.

Przy zestawieniu ćwiczeń suchej zaprawy należy mieć zawsze na uwadze, że skoczek w czasie wykonywania skoku musi dysponować elastycznością górnej połowy ciała, przy twardych usztywnionych udach i nogach.

Moim zdaniem zbudowanie treningu suchej zaprawy winno być następujące:

Rozgrzewka, złożona ze sprężystego chodu, lekkiego biegu i podskoków;

ćwiczenia zasadnicze, które dla przejrzystości segreguję poniżej.

Naturalnie porządek, który przyjąłem nie musi być jednoznaczny z kolejnością ćwiczeń treningu. Sprawę tę pozostawiam całkowicie do decyzji trenerom. Oni też powinni decydować o dozowaniu ćwiczeń z poszczególnych grup w zależności od umiejętności i braków swoich wychowanków.

Oto cztery zasadnicze grupy ćwiczeń:

I. Ćwiczenia giętkościowe
II. Ćwiczenia skocznościowe i rozwijające sprężystość.
III. Ćwiczenia rozwijające siłę
IV. Ćwiczenia kształcące postawę.

Po ćwiczeniach zasadniczych, naturalnie następuje sprowadzenie i ćwiczenie rozluźniające.

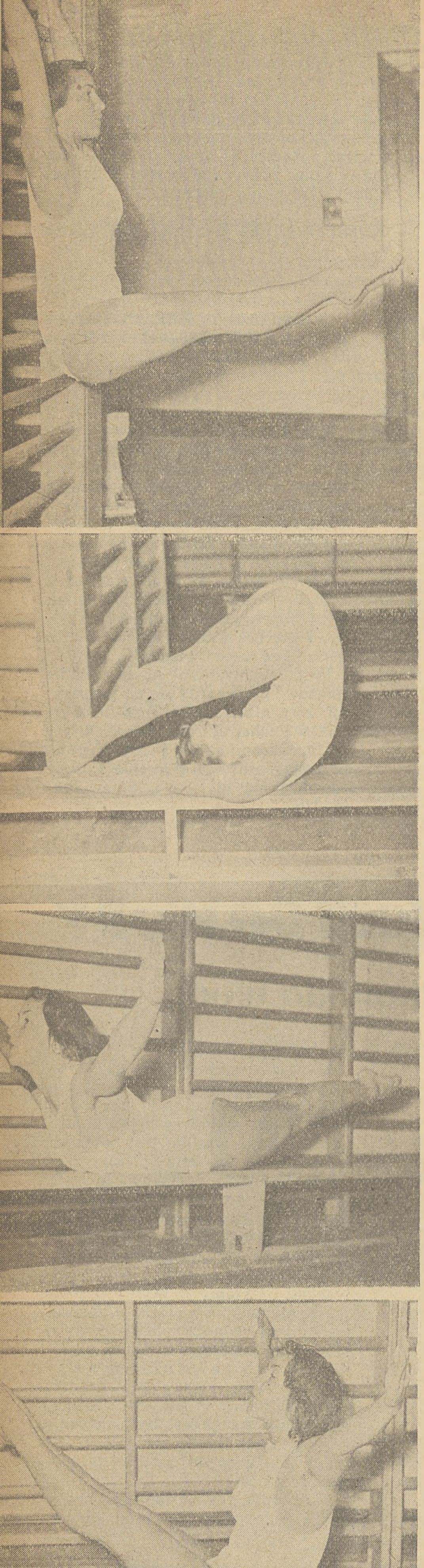
Omówimy szczegółowo jakie ćwiczenia obejmują poszczególne grupy.

I. *ĆWICZENIA GIĘTKOŚCIOWE*

Ćwiczenia giętkościowe dzielą się na 2 podgrupy:

1. Ćwiczenia rozluźniające, celem których jest wypracowanie lekkiego, pozbawionego wysiłku trzymania się skoczków w powietrzu. Najbardziej znane popularne ćwiczenia, to luźne podskoki, przy których zwracamy uwagę na miękkość szyi, ramion, całej górnej części tułowia. Przy suchej zaprawie musimy tu poruszyć każdy, najdrobniejszy nawet mięsień, dlatego też włączamy tu takie ćwiczenia jak krążenia głowy, tułowia, skłony, co wpływa jednocześnie na wzmocnienie mięśni brzucha. Dalej wszelkie ćwiczenia na rozluźnienie mięśni pasa biodrowego oraz nóg. W ćwiczeniach skłonów w pozycji siedzącej szczególnie ważne jest, by usiłowania szły w kierunku dotknięcia głową nie kolan, a raczej bardziej w kierunku brzucha.

Naturalnie, w ustalonej przeze mnie segregacji niesposób dobrać



czyste ćwiczenia, które idealnie odnosiłyby się do danej grupy. Zawsze będą one w większej czy mniejszej mierze wpływały na elementy, które zasadniczo mają kształcić inne grupy ćwiczeń.

2. *Ćwiczenia zmierzające* do poprawy konstytucji fizycznej. Stosujemy je głównie w trzech wypadkach:

a) jeżeli skoczek nie potrafi wyprostować rąk do przedłużenia linii ciała. Należy wówczas stosować ćwiczenia zwisów na linie, kółkach przy rozwartości ramion około 80 cm;

b) jeżeli skoczek ma wykrzywione nogi, tak zwane „iksy". Z dużym powodzeniem stosowałem na swych treningach w tych wypadkach przysiady przy zwartych nogach z trzymaniem kolanami włożonej między nie — poduszki względnie złożonego dresu. Codziennie 50 a nawet 100-krotne wykonywanie tego ćwiczenia dawało doskonałe rezultaty;

c) jeżeli skoczek nie ma elastycznych kostek stóp. Sylwetka skoczka zyskuje tym wyższą ocenę, im lepiej potrafi on wyprostować w kostce nogi. Nie jest to takie łatwe i wymaga pracy. Podam tu następujące ćwiczenia: klęk na zwartych nogach z przysiadem do tyłu na piętach, oparcie się rękami przy kolanach uniesienie ich lekko w górę i sprężyste naciskanie na pięty, powodujące wyprostowywanie się kostek.

II. *ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE*

Do tej grupy zaliczają się wszelkie podskoki, które wykonywane już były w czasie rozgrzewki. Naturalnie w tej części zaprawy podskoki i skoki mają szereg sprecyzowanych rodzajów, które stanowią osobne ćwiczenia.

Tak np. rozróżniamy podskoki z odbicia z jednej nogi oraz z obu stóp. Te ostatnie są zwłaszcza bardzo cenne. W czasie momentu podskoku stosujemy różne elementy skoku — jak wyprost nóg i stóp, zgięcie nóg do poszczególnych pozycji itp. Podskoki mogą być wykonywane w miejscu, w ruchu w przód, w tył czy w bok.

III. *ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE SIŁĘ*

Na wzmocnienie mięśni rąk i ramion stosujemy ćwiczenia — leżenia z podporem na rękach, stanie i chodzenie na rękach, podciąganie na kółkach czy drabinkach. Biorąc pod uwagę, że skoczek, zwłaszcza w skokach z wieży, wykonuje część skoków z podporu, należy szczególnie dążyć do opanowania swobodnego stania na rękach. Polecam następujące ćwiczenia — odbicie z leżenia z podporem, wymachy nóg w górę tak, by każdorazowo jedna z nóg przyjmowała pozycję zupełnie pionową; chwilami ćwiczący przyjmuje pozycję stania na rękach. Drugie — z przysiadu z podporem z pochyłem do przodu przechodzimy do stania na rękach i ćwiczymy prostowanie i zginanie zwartych nóg. Ćwiczenia powyższe rozwijają nie tylko siłę, ale i zdecydowanie wpływają na wzrost poczucia równowagi.

Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni pleców. W leżeniu na brzuchu prostujemy ręce wzdłuż tułowia i dłońmi opieramy się o ziemię. Następnie unosimy w górę do tyłu zwarte i wyprostowane nogi, powodując elastyczne wygięcie w plecach. Ćwiczenie to znakomicie przygotowuje do salta w tył w pozycji wyprostowanej oraz do salta w locie.

Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni brzucha. Wszystkie ćwiczenia nóg w leżeniu na wznak. Najbardziej angażujące mięśnie i przydatne dla skoczków jest następujące ćwiczenie. W położeniu na wznak z wyprostowanymi nad głową rękami unosimy nogi w górę i przechodząc w pałąk przenosimy je aż do rąk. Następnie powracamy do pozycji wyjściowej, hamując proces tak, by tułów i nogi nie uderzyły o ziemię. Ćwiczenia te można również wykonywać w zwisach na drabinkach.

IV. *ĆWICZENIA KSZTAŁCĄCE POSTAWĘ*

Najwięcej uwagi w treningu skoczka należy zwracać na utrzymanie w czasie skoku właściwej linii ciała, a w tym w szczególności zwartych nóg. Dlatego też nie możemy poprzestać tylko na wykonywaniu innych ćwiczeń przygotowawczych, wykonywanych zwartymi nogami. Zachodzi potrzeba stosowania specjalnych ćwiczeń. Wskazane są tu przysiady oraz ćwiczenia uniesionymi lekko nogami z leżenia na wznak (wzmacniają jednocześnie mięśnie brzucha). Przy ćwiczeniach tych kładziemy główny akcent na siłę wykonywania i przetrzymywania nóg w pozycji wyciągniętej.

Jak często powinniśmy odbywać suchą zaprawę? — Mogę odpowiedzieć przykładem skoczków węgierskich. W okresie podstawowym 3 razy tygodniowo jako zupełnie odrębne treningi, trwające przeciętnie $1^1/_2$ godziny. W pozostałych okresach sucha zaprawa winna zawsze poprzedzać trening skoków do wody. Sucha 20 — 30 minutowa rozgrzewka powinna obejmować wszystkie elementy ćwiczeń.

Niniejsze uwagi nie roszczą sobie pretensji do całkowitego ujęcia tak zasobu ćwiczeń jak i samego tematu, przedstawiłem jedynie problem systematyzacji, którego wpływ na poprawę wykonania skoków, wydaje mi się szczególnie ważny.

Tłum. i opr. T. O.

Oto ilustracja do grupy ćwiczeń wyrabiających siłę. Spójrzmy od góry. Mięśnie brzucha można ćwiczyć na drabinkach siedząc, czy leżąc na wznak, a mięśnie pleców leżąc na brzuchu. Trzeba zwrócić uwagę, że nawet w ćwiczeniach „siłowych" przez zwarcie nóg i utrzymanie właściwej linii ciała są elementy ćwiczeń grup giętkościowych i kształcących postawę

(fot. M. Szymkowski)

Przygotowania olimpijskie węgierskich pływaków

Artykuł napisany specjalnie dla „Pływania"

SPORT PŁYWACKI ma na Węgrzech bogate tradycje. Już na pierwszych nowoczesnych igrzyskach w Atenach, w 1896 roku, w 3 konkurencjach pływackich mistrzem olimpijskim został Węgier Alfred Hajos. Również na następnych olimpiadach pływacy węgierscy odnosili triumfy.

Po wyzwoleniu nastąpił na Węgrzech dalszy rozwój sportu, w szczególności pływactwa. Po latach intensywnej pracy przyszła kolej na wspaniałe sukcesy osiągnięte na olimpiadzie w Helsinkach. Duże osiągnięcia narzuciły jednak obowiązek stałego marszu naprzód. Nie wystarczy bowiem osiągać sukcesy, trzeba je również bronić. To ciężkie zadanie stoi obecnie przed węgierskim pływaniem.

Przygotowania do olimpiady w Melbourne rozpoczęły się na Węgrzech już w 1955 roku. Na podstawie określonego planu ustalono kalendarz imprez oraz treningi tak, by rozkładem w czasie przypominały one program imprez roku olimpijskiego. Szczyt formy próbowano osiągnąć na grudzień, a więc termin, w którym mają się odbyć igrzyska. Dlatego też mistrzostwa Węgier odbyły się w 1955 roku w grudniu. Zaproszono na nie szereg wybitnych zawodników zagranicznych, aby w ten sposób podnieść rolę zawodów. Próba udała się niezupełnie. Nie można też było się temu dziwić. Nigdy dotąd zawodnicy nie osiągali szczytowej formy w tak niezwykłym miesiącu jak grudzień. Niemniej jednak kilku czołowych zawodników uzyskało świetne wyniki. Zawody te wykazały na jakich zawodników można liczyć w przygotowaniach olimpijskich. Trzon olimpijskiej grupy utworzyli zawodnicy z Helsinek, E. Szekely, Gyenge, Szöke, Litomeritzky, Killermann, Nyeky, Csordas, Tumpek oraz grupa młodych, obiecujących zawodników, którzy błysnęli wynikami w ostatnich latach: Sandor Zaborszky, Ewa Pajor, Laszlo Magyar, Jeno Ats, Gyula Dobay, Zsuzsa Ordogh.

Jednym z najważniejszych, rozpatrywanych problemów było czy doświadczenie, rutyna i chęć do systematycznej pracy wykazywana przez starszych zawodników pozwoli im na osiągnięcie takiej formy, która zagwarantuje możliwość podjęcia walki w silnej olimpijskiej konkurencji. Okazało się, że mimo lat, które upłynęły, starsi zawodnicy nie stracili zapału ani możliwości i są w stanie podjąć pracę, zapewniającą im osiąganie nowych, szczytowych rezultatów. Dużym bodźcem była konkurencja z grupą młodzieży, która deptała po piętach mistrzom. Przed młodzieżą znów stało inne zadanie; konieczność osiągnięcia przez szereg startów rutyny, która obok wyników warunkowała ich udział w olimpiadzie.

Grupa wymienionych zawodników rozpoczęła przygotowania w czterech zespołach pod kierunkiem trenerów: Imre Sarosi'go, Odona Grófa, Jeno Bak, i Janosa Gergely'a.

W oparciu o doświadczenia z poprzedniego roku, w planie przedolimpijskich przygotowań szczególnie długi okres czasu przeznaczono na trening podstawowy. W tym okresie zawodnicy nasi pływali przede wszystkim długie dystanse, pracując nad stylem i techniką oraz zdobywając kondycję. We własnych specjalizacjach pracowano przede wszystkim nad wykorzenianiem błędów, a kondycję zdobywano pływając różnymi innymi stylami. Dużą rolę, w tym okresie, spełniały sporty uzupełniające, szczególnie biegi na przełaj, gimnastyka i podnoszenie ciężarów.

Po długim okresie treningu podstawowego przyszła kolej na pierwsze starty dopiero w czerwcu.

Zgodnie z oczekiwaniami zawodnicy nie od razu osiągnęli dobre wyniki. Od czerwca jednak startowali coraz częściej, szlifując systematycznie, z zawodów na zawody, swą formę. Z uwagi na olimpiadę szczególnie ważne były starty z udziałem zagranicznych pływaków tak w kraju jak i na wyjazdach. Pływacy węgierscy startowali więc w Hamburgu, w Paryżu o Grand Prix, w Holandii oraz we Włoszech.

Osiągnięte w ciągu lata doskonałe nawet wyniki nie zaspokoiły jednak ambicji. W obecnym okresie trzeba było zadowolić się rekordem Węgier 4.35,0 na 400 m dow. Sandora Zaborszky'ego, wynikami 1.04,8 Gyenge na 100 dow.; 1.13,2 Littomeritzky na 100 mot. osiągnięciami grzbietowców Magyara i Pajor. Spośród młodych Ordógh, przepłynęła 100 m dow. w 1.05,3, Dobay zaś uzyskał na tym samym dystansie 57.0 Ats, specjalista na 200 m mot. zdał również egzamin jako kraulista (200 i 400 dow.). Ewa Szekely, której w przygotowaniach przeszkodziła kontuzja nogi, odzyskała formę dopiero we wrześniu, przepływając 200 m klas. w 2.55,5.

Okres startów zamknęły wielkie międzynarodowe zawody w Budapeszcie w dn. 18—20.VIII. br. Po zawodach rozpoczęły się bezpośrednie przygotowania do olimpiady z grupą wyłonioną na podstawie osiągniętych do owej chwili wyników.

Bezwzględnie ostatni okres jest bardzo ważny w przygotowaniach i nakłada tak na zawodników jak i na trenerów duże obowiązki. Osiągnięcie bowiem formy przez zawodnika na ściśle określony, a niezwyczajny dla nich termin wymaga dużej praktyki, wiedzy i odpowiedzialności. Równie ważne jest zagadnienie wykształcenia i utrzymania przez zawodnika równowagi psychicznej oraz dobrego zdrowia. Dla zabezpieczenia tych walorów zawodnicy pozostają pod stałą opieką lekarza.

Rada trenerów czuwa nad całością przygotowań. Członkowie jej obserwują podopiecznych pomagają sobie nawzajem, korygują treningi i przygotowują wnioski dla Węgierskiego Komitetu Olimpijskiego, precyzujące ostateczny skład zespołu.

JANOS LENARD



Klara Killerman przedstawicielka „starej gwardii" będzie mocnym punktem drużyny węgierskiej w Melbourne. Ostatnio uzyskała ona dobry wynik 2.56,6 na 200 m klas

AMERYKA POŁUDNIOWA. Kilka dobrych rezultatów osiągnięto na mistrzostwach kraju w Durban (25 y basen, woda słona). Stewart przepłynął 400 y dow. w 4.34,8, a 16-letnia Natalia Myburgh ten sam dystans w 5.05. Na 100 y grzbiet. Abarthety uzyskała 1.07; N. Myburgh osiągnęła na 100 y dow. 57.8.

ANGLIA. Odbyły się dwa spotkania z pływakami Węgier. Na 40 y basenie w Londynie rozegrano mecz Londyn — Budapeszt zakończony wysokim zwycięstwem Węgrów. Nieoczekiwanej porażki doznały w tym spotkaniu Pajor i Grinham na 100 y grzbiet wygrane przez 17-letnią Edwards — 1.05,8. Pajor była trzecia — 1.08,4. Drugie spotkanie rozegrane w Blackpool jako międzypaństwowy mecz Węgry — Anglia 98 : 78, przyniosło kilka niespodzianek szczególnie w drugim dniu zawodów. Płynąca poza konkursem Edwards pokonała ponownie Pajor i Grinham na 110 y grzbiet., ustawiając rekord Anglii — 1.13,8. Nieoczekiwanej porażki doznał Magyar przegrywając z Sykesem 110 y grzbiet., jak również niespodzianką jest zwycięstwo Gordon nad E. Szekely. Największą bodaj rewelacją meczu była porażka węgierskiej sztafety 4×110 y dow. kobiet z Angielkami.

Mężczyźni — 220 y dow. 1. Mc. Kennie (A) — 2.10,7; 2. Dobay (W) — 2.14,9; 110 y grzbiet. 1. Sykes (A) — 1.06,8; 2. Magyar (W) — 1.07,1; 110 y dow. 1. Dobay (W) — 58,2; 2. Williams (A) — 59,4; 220 y klas. 1. Utassy (W) — 2.45,7; 2. Day (A) — 2.52; 220 y mot. 1. Tumpek (W) — 2.29,2; 2. Symonds (A) — 2.33,4; 4×110 y dow. Węgry — 3.57; Anglia — 3.58; 4×110 y zmien. 1. Węgry — 4.24,6; 2. Anglia — 4.26,8. Waterpolo: Węgry — Anglia 4 : 1, drugi mecz 9 : 3.

Kobiety — 110 y dow. 1. Gyenge (W) — 1.05,6; 2. F. Ewart (A) poza konkursem — 1.07,8; 3. Hogben (A) — 1.09,5; 110 y grzbiet. — Edwards (poza konkursem) — 1.13,8; 2. Grinham (A) — 1.15,5 3. Pajor (W) — 1.16; 220 y klas. — 1. Gordon (A) — 2.57,5; 2. E. Szekely (W) — 2.57,8; 220 y dow. — 1. Gyenge (W) — 2.29,2; 2. Ferguson (A) — 2.34; 110 y mot. 1. Littomeritzky (W) — 1.14.6; 2. Marton (A) 1.18,1; 4×110 y dow. — 1. Anglia — 4.38,0; 2. Węgry 4.41,0; 4×110 y zmiennym — 1. Węgry — 5.03; 2. Anglia — 5.01,3.

ARGENTYNA. Vanna Rocco ustanowiła rekord kraju na 100 grzbiet. — 1.16,5, a Pardellas (Chile) przepłynął 200 dow. — 2.09,8; Kramer uzyskał na 1500 dow. — 19.11,0, a Zwanck na 400 dow. 4.43,8. Argentyńska sztafeta 4×200 dow. ustanowiła rekord Ameryki Płd. — 8.43,6 (Rey — 2.11,9; Zwanck — 210,4).

AUSTRALIA. Przed wyjazdem do Nowej Południowej Walii Jon Henricks, startował w Tonsville na basenie 55 y o wodzie słodkiej osiągając 24,9 na 55 y dow. Jest to jego najlepszy czas, a także najlepszy wynik na świecie w historii pływania. Henricks jest pierwszym pływakiem, który złamał barierę 25 sek. na 50 m (55 y = 50,29 m), dawny najlepszy czas należał do Clevelanda (USA) 25,2 ustanowiony w Honolulu na basenie o wodzie morskiej. W kilka dni później Henricks poprawił wynik na 24,8. Teoretycznie więc Henricks jest w stanie przepłynąć 100 m dow. na Olimpiadzie w granicach 54,5 — 55 (rekord świata Cleveland = 54,8).

Na innych zawodach w Townsville (basen 55 y — 50.29 m) John Moncton przepłynął 110 y grzbiet. w najlepszym czasie na świecie — 1.04,6 (stary rezultat należał do Kiefera USA — 1.05,4 z 1940 r.), a Henricks na 100 y — 50,9 (najlepszy wynik na świecie należał do Pattersona USA — 51.0 — 1954 r.); G. Winram wygrał 440 y dow. (402,32 m) 4.35,7, co odpowiada ok. 4.34 na 400 m dow. Przypominamy, że najlepszy wynik w tym roku na 50 m basenie należy do Breena USA — 4.33,1; Barbara Evans uzyskała na 200 klas. 3.04,4.

WYNIKI i CYFRY z pływalń świata

BELGIA. W Malines — Ewa Gerard-Nowak uzyskała na 200 m klas. —2.56,8 przed Holenderką Ritą Kron — 2.58,1 i Goosens (Belgia) — 3.00,4.

BRAZYLIA. W czasie przedolimpijskich eliminacji Haroldo Lara ustanowił rekord Ameryki Płd. na 100 dow. — 57,8. Pozostałe ciekawsze wyniki: 100 grzbiet. Goncalves — 1.08;5; 200 klas. Mobiglia — 2.45,7.

DANIA. W Kopenhadze (basen 25 m) Gleie przepłynął 200 m klas. — 2.37; Christensen — 2.38,5.

FRANCJA. Na zawodach w Troye (basen 25 m Coignot wygrał 100 grzbiet. — 1.03,8 przed Bozon — 1.04,4. W Marsylii (basen 25 m) Andrè przepłynęła 100 grzbiet. — 1.14,0 a Lusien osiągnął na 200 klas. — 2.40,7. Poprzednio Andrè, zakwalifikowała się do kadry olimpijskiej, przepływając 100 grzbiet, w 1,15,6 na 33 m pływalni w Bordeaux.

JUGOSŁAWIA. Kilka niespodzianek dostarczyły zawody przeprowadzone w Splicie (50 m basen) w postaci porażek Niegusza i Skanaty. A oto wyniki:

Mężczyźni. 100 dow. — Nikin — 58,8, Niegus — 58.8. Nardelli — 59,6; 400 dow. — Veslic — 4,54,5; 1500 dow. — Gjorcjevic — 19.53,9; 100 grzbiet — Dorcic — 1.08,7, Skanata — 1.09; 200 mot. — Valcansek — 2.36,5, Kambij — 2.36,7, Trojanovic — 2.39; 200 klas. — Pandur — 2.48,3.

Kobiety. 100 dow. — Varga— 1.09,4; 400 dow. Stapic — 5.30,3; 100 grzbiet. — Stapic — 1.20,7; 100 mot. — Kreitmayer — 1.23,2; 200 klas. — Matekalo — 3.00,9.

SZWECJA. W Sztokholmie (25 m basen) Karin Larsson pobiła rekord Szwecji na 400 dow. osiągając 5.11,1 przed Wangberg — 5.19,0 i Hellström 5.19,8; Junefelt zwyciężyła na 200 klas. w 2.38,2.

WĘGRY. W Budapeszcie (basen 50 m) Ewa Szekely przepłynęła 200 m klas. w 2.55,2; Dobay uzyskał na 100 dow. 57,4; Zuzanna Ordogh zwyciężyła mistrzynię olimpijską Kato Szöke na 100 dow. — 1.05,3; Szöke — 1.06,3; J. Temes — 1.07.

WĘGRY. Przebywający na wspólnym obozie z Węgrami w Budapeszcie pływacy radzieccy osiągnęli w tychże zawodach nast. wyniki: Nikitin (ZSRR) wygrał 200 dow. — 2.08,8 przed Scrokinem (ZSRR) — 2.11,6; 400 dow. — Ats (W) — 4.40,9; Zaborszky (W) — 4.43,6; Strużanow (ZSRR) — 4.44.4.

Drugi start Rosjan w Budapeszcie przyniósł szereg rewelacyjnych wyników: 100 dow. — 1. Sorokin — 57,2; 2 Bałandin — 57,3; 3. Nikołajew — 58,3; 100 grzbiet. — 1. Kuwałdin — 1.07,4; 100 mot. — Ats (W) — 1.04,1; 400 dow. Nikitin — 4.35,2 (trzeci czas na świecie w tym roku). Breen (USA) 4.33,1; Yamanaka (Jap.) 4.34,7; 200 dow. Nikołajew — 2.09.8; Strużanow — 2.10,2; Sorokin — 2.11; 200 klas. Zasieda — 2.39,0; 1500 dow. — Andruszow — 19.05,6.

Kobiety — 100 dow. — 1. Temes (W) 1.07,6 2. Voog (ZSRR) 1.07,7; 3. Borcs (W) 1.07,9; 200 klas. — 1. Killerman (W) 2.55,6; 2. Kowalenko (ZSRR) 3.01,8.

ZSRR. Moskwa na 50-m pływalni CSKOM odbyły się przedolimpijskie eliminacje pływaków radzieckich po powrocie ich z treningów na Węgrzech. Osiągnięto rewelacyjne wyniki:

Mężczyźni: 100 dow. Sorokin, Leningrad — 57,7; 2, Bałandin 57,8; 200 mot. Rubaczew 2.36, 1; 100 grzb. Kuwałdin 1.08,2; 1500 dow. 17-letni uczeń lwowski Androsow — 18.35,4 (rekord ZSRR lepszy od dotychczasowego Ławrynienki o 14,2, wynik ten jest trzeci w Europie i siódmy na świecie); 800 dow. Nikitin — 9,49,5 (rek. ZSRR).

Kobiety: 200 żabką Kowalenko — 2.59,4 2. Uusmees — 2.59,7 (rek. Estonii) 100 dow. Moskwina — 1.08; — 2. Voog (Estonia) — 1.08,5; 100 — — grzbiet. Klipowa — 1.14,3 (rek. ZSRR).

Po ogólnopolskich zawodach korespondencyjnych

JEDNĄ z pozycji Jednolitego Kalendarza Sportowego na rok 1956 w dyscyplinie pływania, jest impreza — Ogólnopolskie Zawody Korespondencyjne. Czemu przypisać, że impreza ta zamiast rozwijać się z roku na rok, traci na swej popularności? Wydaje się, że przyczyn jest wiele. Jedna z zasadniczych — to brak inicjatywy w terenie w organizowaniu imprez pływackich. Natomiast bezpośrednim powodem niewłaściwego traktowania przez teren zawodów korespondencyjnych — to prawdopodobnie fakt.... nieogłaszania wyników z lat poprzednich przez Komisję Sportową Sekcji Sportu Pływackiego GKKF.

Zawody tegoroczne zostały przeprowadzone tylko w Warszawie, Katowicach, Wrocławiu, Opolu, Szczecinie i Gdańsku. Wyniki opolskie nie zostały zweryfikowane z uwagi na to, że w sprawozdaniu sędziowskim nie uwzględniono pozycji... rok urodzenia. Przy okazji warto nadmienić, że sędziowie (przede wszystkim główni) nie zadają sobie trudu zapoznania się z regulaminem zawodów. Np. w Opolu obok braku pozycji rok urodzenia, przeprowadzono konkurencje męskie 200 i 100 m st. motylkowym i 200 m st. klasycznym. Również w zawodach warszawskich w kilku wypadkach nie podano rocznika. Oczywiście wyniki uzyskane przez zawodników nie zweryfikowanych wskutek braku rocznika, nie mogły być uwzględnione w punktacji. Dowodem słabej obowiązkowości sędziego głównego w Warszawie jest fakt niesprawdzania dokumentów zawodniczych, przed imprezą, ewentualnie niesprawdzenia protokołu sędziowskiego przed jego podpisaniem. Z tego też powodu zawodniczce Prochownik (Włókniarz Szczecin) przypadkowo zmieniono przynależność zrzeszeniową.

W późniejszym terminie wpłynęły wyniki z zawodów organizowanych w Szczecinie i Gdyni. Niestety, w jednym i w drugim wypadku sprawozdania nie są opatrzone obowiązującymi podpisami. I tu uwaga pod adresem sedziów. Protokoły należy podpisywać! Poza tym obowiązkiem sędziego głównego jest wysyłanie sprawozdania do SSP GKKF.

Ostateczne wyniki Ogólnopolskich Zawodów Korespondencyjnych w pływaniu na rok 1956 przedstawiają się następująco:

I. KOŁA SPORTOWE

1.	Ślęza Wrocław	175 pkt
2.	Górnik Katowice	100 „
3.	Sparta Warszawa	99 „
4.	CWKS Warszawa	90 „
5.	Gwardia Katowice	58 „
6.	Start Katowice	50 „
7.	Start Wrocław	31 „
8.	Polonia Warszawa	21 „
9—10.	Stal Katowice	20 „
	Start Warszawa	20 „
11—12.	Włókniarz Szczecin	6 „
	Zryw Wrocław	6 „
13—14.	A.Z.S. Wrocław	2 „
	Stal Warszawa	2 „

II. ZRZESZENIE SPORTOWE

1.	Sparta	274 pkt
2.	Start	101 „
3.	Górnik	100 „
4.	C.W.K.S.	90 „
5.	Gwardia	58 „
6.	Stal	22 „
7.	Kolejarz	21 „
8.	Włókniarz	6 „
9.	Zryw	6 „
10.	A.Z.S.	2 „

III. WKKF

1.	Warszawa	232 pkt
2.	Katowice	228 „
3.	Wrocław	214 „
4.	Szczecin	6 „

Z uwagi na nieformalne sprawozdania WKKF Opole, Szczecin i Gdańsk — wyniki tych okręgów nie zostały uwzględnione.

H. K.

TRAGICZNA ŚMIERĆ HELGI VOIGT

Jak się dowiadujemy z NRD, podczas pożaru restauracji „Luisenhof" w Dreźnie uległa śmiertelnemu zaczadzeniu czołowa pływaczka niemiecka, 16-letnia Helga Voigt. Najlepszy wynik tej utalentowanej zawodniczki NRD w stylu klasycznym wynosił 2:54,3 na dystansie 200 m. Tą drogą przesyłamy kondolencje naszym towarzyszom niemieckim



Start młodzieży w Berlinie

Z okazji 7 rocznicy powstania Niemieckiej Republiki Demokratycznej odbyły się, na 50 m krytej pływalni w Berlinie, towarzyskie zawody reprezentacji szkół ogólnokształcących Polski, CSR i gospodarzy. W zawodach tych startowała reprezentacja Polski wyznaczona przez Wydział Sportu Min. Oświaty i Prezydium Sekcji Pływackiej GKKF. Nasi pływacy odnieśli kilka cennych sukcesów w postaci zwycięstw sztafet i Czyża oraz B. Cedro. A oto szczegółowe wyniki:

Chłopcy: 100 dow. — 1 Wolff (NRD) — 1.01,2; 2. Kovacz (CSR) — 1.01,6; 4. Kiełczewski (P) — 1.03,2; 6. Nikita (P) — 1.06,3; *200 mot.* — 1. Czyż (P) 2.42,5; 2. Wolff (NRD) — 3.01,3; 5. Cykowski (P) — 3.10,0; *200 klas.* 1. Julling (NRD) — 2.53,4; 2. Kulicki (P) — 2.53,9; 3 Stezler (NRD) — 2.57,5; 6. Bułaciński (P) — 3.05,2; *400 dow.* 1. Wolff (NRD) — 5.06,2; 2. Engelhardt (NRD) — 5.09,5; 3. Kiełczewski (P) — 5.29,5; *4×100 dow.* 1. C.S.R. — 4.19,4; 2. Polska — 4.30,7; 4. Dessau — 4.43,3.

Dziewczęta — 200 klas. 1. Schubert (NRD) — 3.04,5: 2. Beier (NRD) — 3.09,2; 4. Krystek (P) — 3.19,3; 5. Trzecieska (P) — 3.19,8; *100 dow.* 1. Cedro (P) — 1.11,6; 2. Heinichen (NRD) — 1.15,4; 6. Velecky (CSR) — 1.19,1; 8. Witkowska (P) — 1.21,2; *100 grzbiet.* 1. Taege (NRD) — 1.24,6; 2. B. Drożdzyńska (P) — 1.25,0; 3. Lehman (NRD) — 1.25,4; 6. Uhlikova (CSR) — 1.28,8; 6. St. Drożdzyńska (P) — 1.31,4; *400 dow.* 1. Schubert (NRD) — 6.04,6; 2. Haag (NRD) — 6.18,6; 4. Furnalówna (P) — 6.32,0; *100 mot.* 1. Wrann (NRD) — 1.19,8; 2. Klemińska (P) — 1.23,8; 3. Aluchna (P) — 1.29,1; 5. Hovnerova (CSR) — 1.34,6; *4x100 dow.* 1. Polska — 4.04,8; 2. Lipsk — 5.08,5; 3. Berlin — 5.29,0; CSR — 6.10,3; *4x100 m zmn.* 1. Polska — 5.33,2; 2. Lipsk — 5.37,8; 5. CSR — 6.02,8.

MISTRZOWIE OLIMPIJSCY

1896 r. ATENY (GRECJA)

100 m dow. Hajos (Węgry) — 1.22,2
500 m dow. Neuman (Austria) — 8.12,6
1200 m dow. Hajos (Węgry) — 18.22,2

1900 r. PARYŻ (FRANCJA)

200 m dow. Lane (Australia) — 2.25,2
1000 m dow. Jarvis (Anglia) — 13.40,2
4000 m dow. Jarvis (Anglia) — 58.24,0
200 m grzbiet Hoppenberg (Niemcy) — 2.47,0
Piłka wodna — Anglia

1904 r. ST. LOUIS (USA)

50 y dow. Halmay (Węgry) — 28,0
100 y dow. Halmay (Węgry) — 1.02,8 (91,44)
220 y dow. Daniels (USA — 2.44,2 (201,16 m)
440 y dow. Daniels (USA — 6.16,2
1/2 mili dow. Rausch (Niemcy) — 13.11,4 (804.5 m)
1 mila dow. Rausch (Niemcy) — 27.18,2
100 y grzbiet Brack (Niemcy) — 1.16,8
1/4 mili żabka Zacharias (Niemcy) — 7.27.6. (402,25 m)
4×50 y USA — 2.04,6
Wieża Sheldon, USA — 12,75 p
Piłka wodna — Nowy Jork A.C. (USA)

1908 r. LONDYN (ANGLIA)

100 m dow. Daniels (USA —1.05.6 rek. 0
400 m dow. Taylor (Anglia) — 5.36,8 rek. 0
1500 m dow. Taylor (Anglia) — 22.48,4 rek. 0.
200 m dow. Holman (Anglia) — 3.09,2 rek. 0.
100 m grzbiet Biberstein (Niemcy) — 1.24,6 rek. 0.
4×200 m dow. Anglia — 10.55,6 rek. 0.
Trampolina Zürner (Niemcy) — 85.5 p
Wieża Johansson (Szwecja) — 83.75 p
Piłka wodna — Anglia

1912 r. SZTOKHOLM (SZWECJA)

100 m dow. Kahanamoku (USA) — 1.03,4 rek. 0.
400 m dow. Hodgson (Kanada) — 5.24,4 rek. 0.
1500 m dow. Hodgson (Kanada) — 22.00,0 rek. 0.
100 m grzbiet Hebner (USA) — 1.21,2 rek. 0.
200 m żabką Bathe (Niemcy) — 3.01.8 rek. 0.
400 m żabką Bathe (Niemcy) — 6.29,6 rek. 0.
4×200 m dow. Australia — 10.11.2 rek. 0.
Trampolina Günther (Niemcy) — 79. 23 p
Wieża 5 : 10 m Adlerz (Szwecja — 40,0 p.
Piłka wodna — Anglia

Kobiety

100 m dow. Durack (Australia) — 1.22,2 rek. 0.
4×100 m dow. Anglia 5.52,8 rek. 0.

1920 r. ANTWERPIA (BELGIA)

100 m dow. Kahanamoku (USA) — 1.00,4 rek. 0.
400 m dow. Ross (USA) — 5.26,8
1500 m dow. Ross (USA) — 22.23,8
100 m grzbiet Kealoha (USA) — 1.15,2 rek. 0.
200 m żabką Malmroth (Szwecja) — 3.04,4
400 m żabką Malmroth (Szwecja) — — 6.31,8
4×200 m dow. — USA — 10.04,4 rek. 0.
Trampolina 5 i 10 m — Pinkston (USA) — 7 p.
Trampolina 1 i 3 m Kuchn (USA) — — 10 p.
Wieża 5 i 10 m — Wallman, Szwecja 7 p.
Piłka wodna — Anglia

Kobiety

100 m dow. Bleibtrey (USA) — 1.13,6 rek. 0
300 m dow. Bleibtrey (USA) — 4.34,0 rek. 0
4×100 m dow. — USA — 5.11,6 rek. 0

1924 r. PARYŻ (FRANCJA)

100 m dow. Weissmuller (USA) — 59,0 rek. 0
400 m dow. Weissmuller (USA) — 5.04,2 rek. 0
1500 m dow. Charlton (Australia) — 20.06,6 rek. 0
100 m grzb. Kealoha (USA) — 1.13,2 rek. 0
200 m grzbiet Skelton (USA) — 2.56,6 rek. 0
4×200 m dow. USA — 9.53,4 rek. 0
Trampolina White (USA) — 6.96,4 p.
Wieża Eve (Australia) — 160 p.
Piłka wodna — Francja — 487,3 p.

Kobiety

100 m dow. Lackie (USA) — 1.12,4 rek. 0
400 m dow. Norelius (USA) — 6.02,2 rek. 0.
100 m grzbiet Bauer (USA) — 1.23.2 rek. 0.
200 m żabką Morton (Anglia) — 3.33.2 rek. 0
4×100 m dow. USA — 4.58,8 rek. 0
Trampolina Becker (USA) — 474,5 p.
Wieża Smith (USA) — 166 p.

1928 r . AMSTERDAM (HOLANDIA)

100 m dow. Weissmuller (USA) — 58, 6 rek. 0
400 m dow. Zorilla (Argentyna) — — 5.01,6 rek. 0.
1500 m dow. Borg Arne (Szwecja) — 19.51,8 rek. 0
100 m grzbiet Kojac (USA) — 1.08.2 rek. 0.
200 m żabką Tsuruta (Japonia) — 2.48,8 rek. 0
4×200 m dow. USA — 9.36. 2 rek. 0.
Trampolina Desjardin (USA) — — 185,04 p.
Wieża Desjardin (USA) — 98,74 p.
Piłka wodna — Niemcy

Kobiety

100 m dow. Osipowitsch (USA — 1.11,0 rek. 0
400 m dow. Norelius (USA) — 5.42,8 rek. 0
100 m grzbet Braun (Holandia) — 1.22,0 rek. 0
200 m żabką Schrader (Niemcy) — 3.12,6 rek. 0
4×100 m dow. USA — 4.47,6 rek. 0
Trampolina Meany (USA) — 78.62 p.
Wieża Pinkston (USA) — 31.60

1932 r. LOS ANGELES (USA)

100 m dow. Miyasaki (Japonia) — (58,2 rek. 0
400 m dow. Crabbe (USA) — 4.48,4 rek. 0.
1500 m dow. Kitamura (Japonia) — 19.12.4 rek. 0.
100 m grzbiet Kyokawa (Japonia) — 1.08,6
200 m żabką Tsuruta (Japonia) — 2.45,6 rek. 0.
4×200 m dow. Japonia — 8.58,4 rek. 0.
Trampolina Galitzew (USA) — 161,38 p.
Wieża Smith (USA — 124,80 p.
Piłka wodna — Węgry

Kobiety

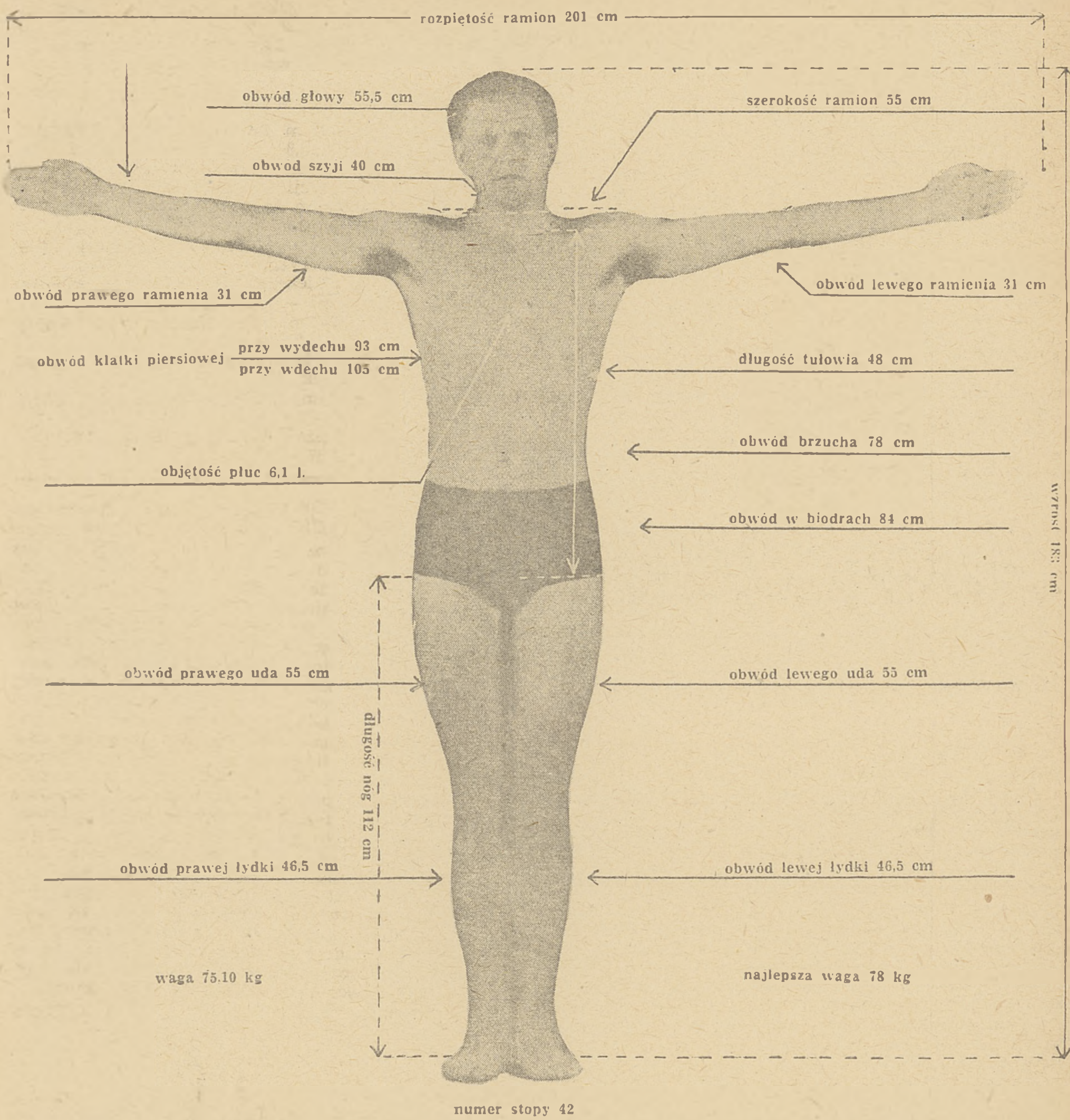
100 m dow. Madison (USA) — 1.06,8 rek. 0.
400 m dow. Madison (USA) — 5.28,5 rek. 0
100 m grzbiet Holm (USA) — 1.19,4 rek. 0
200 m żabką Dennis (Australia) — 3.06,3 rek. 0
4×100 m dow. USA — 4.38.0 rek. 0
Trampolina Coleman (USA) — 87. 52 p.
Wieża Poynton (USA) — 40.26 p.

1936 r. BERLIN (NIEMCY)

100 m dow. Csik (Węgry) — 57,6 rek. 0.
400 m dow. Medica (USA) — 4.44,5 rek. 0.
1500 m dow. Terada (Japonia) — 19.13,7
100 m grzbiet Kiefer (USA) — 1.05,9 rek. 0
200 m żabką Hamuro (Japonia) — 2.42,5 rek. 0
4×200 m dow. — Japonia — 8.51,5 rek. 0
Trampolina Degener (USA) — — 163.57 p.
Wieża Wayne (USA) — 113.58 p.
Piłka wodna — Węgry

György Tumpek

Poniżej przedstawiamy György Tumpeka, jednego z najlepszych pływaków węgierskich, który jako jeden z pierwszych zaczął stosować pływanie delfinem i osiągnął w tym świetne wyniki. Doskonała budowa i proporcje ciała w dużej mierze tłumaczą osiągnięcie przez niego wyników stojących na pograniczu obecnych granic możliwości.



Urodzony: 27 stycznia 1929 r. w Kispest.

Zawód: ślusarz mechanik.

Stan cywilny: żonaty — żona Gabriela Berzenyi, mistrzyni Węgier w pływaniu wpław.

Dzieci: jedno — trzyletni chłopczyk György.

Od kiedy uprawia sport: od 1943 r.

Uprawiana dyscyplina: pływanie.

Kiedy nauczył się pływać: mając 7 lat, na Dunaju.

Kiedy rozpoczął startować: w 1943 r.

W jakich konkurencjach pływał: 1943 — 50 — 100 m grzb. i 100 — 200 dow. od 1950 — 100 — 200 mot.

Pierwszy sukces: mistrzostwo Budapesztu w 1950 r. na 100 mot. w czasie 1.10,3 (motylkiem nie delfinem).

Najlepsze wyniki: 1.01,7 na 100 mot. uzyskane w sztafecie Honvedu w 1954 r. oraz 2.21,7 na 200 mot.

Ustanowione rekordy świata: pięciokrotnie poprawiany rekord na 100 mot. 1.04,3; 1.03,4; 1.02,3; 1.02,1; 1.02,0; oraz udział w rekordowej sztafecie st. zmiennym.

Ile razy trenuje: w okresie podstawowym 6 razy w tygodniu, w następnych okresach 12 razy — codziennie gimnastyka.

Co oznacza to w przepływanym metrażu: przeciętnie 2500—3000 m dziennie, raz w tygodniu 2000 m samym delfinem.

Sporty uzupełniające: gimnastyka, podnoszenie ciężarów i narciarstwo.

Ulubione rozrywki: dobra książka i taniec.

Największe marzenie: zdobyć mistrzostwo olimpijskie w Melbourne.

Kogo uważa na największych rywali: na 100 m... granicę czasu, na 200 m swego rodaka Atsa, Japończyków Nagasawę i Iskimoto oraz Amerykanina Yorzyka.

Jak długo chce jeszcze startować: do Olimpiady w 1960 r. *a co potem:* trenerstwo i wychowanie młodzieży.

Do druku podał
T. OLSZAŃSKI

K o b i e t y

100 m dow. Mastenbrock (Holandia) — 1.05,9 rek. 0.

40 m dow. Mastenbrock (Holandia) — 5.26,4 rek. 0.

100 m grzbiet Senff (Holandia) — 1.18,9 rek 0.

200 m żabką Machata (Japonia) — 3.03,6 rek. 0.

4×100 m dow. Holandia — 4.36,0 rek. 0

Trampolina Gestring (USA) — 89.27 p.

Wieża Poyntow-Hill (USA) — 33.93 p.

1948 r. LONDYN (ANGLIA)

100 m dow. Ris (USA) — 57,3 rek. 0.

400 m dow. Smith (USA) — 4.41,0 rek. 0

1500 m dow. McLane (USA) -- 19.18,5

100 m grzbiet Stack (USA) — 1.06,4

200 m. klas. Verdeur (USA) — 2.39,3 rek. 0

4×200 m dow. — USA — 8.46,0 rek. 0.

Trampolina Harlan (USA) — 163,64 p.

Wieża Lee (USA) — 130,05 p

Piłka wodna — Włochy

K o b i e t y

100 m dow. Andersen (Dania) — 1.06,3

400 m dow. Curtis (USA) — 5.17,8 rek. 0

100 m grzbiet Harup (Dania) — 1.14,4 rek. 0.

200 m klas. van Vliet (Holandia) — 2.57,0 rek. 0.

4×100 m dow. — USA — 4.29,2

Trampolina Draves (USA) — 108,74

Wieża Draves (USA) — 68.87

1952 r. HELSINKI (FINLANDIA)

100 m dow. Scholes (USA) — 57,4

Scholes osiągnął w eliminacji — 57,1 rek. 0.

400 m dow. Boiteux (Francja) — 4.30,7 rek. 0.

1500 m dow. Kormo Ford (USA) — 18,30,3 rek. 0

100 m grzbiet Oykowa (USA — 1.05,4 rek. 0

200 m klas. Davies (Australia) — 2.34,4 rek. 0

4×200 m dow. — USA — 8.31,1. rek. 0

Trampolina Browning (USA) — 205.59 p

Wieża Lee (USA) — 156, 28 p

Piłka wodna — Węgry

K o b i e t y

100 m dow. Szöke Kato (WĘGRY) 1.06,8

Judit Temes (Węgry) w eliminacji — 1.05,5 rek. 0.

400 m dow. Gyenge (Węgry) — 5.12,1 rek. 0

100 m grzbiet Harrison (Poł. Afryka) — 1. 14,3

Wielema, (Holandia) w eliminacji — 1.13,8 rek. 0.

200 m klas. Szekely Ewa (Węgry) — 2.51,7 rek. 0.

4×100 m dow. Węgry — 4.24,4 rek. 0.

Trampolina Pat McCormick (USA) — 147,30

Wieża Pat McCormick (USA) — 79.37.

Wieści z TERENU

O SYTUACJI W BIELSKU

Na kilka lat przed wojną oraz w ciągu kilku lat powojennych Bielsko zaliczało się do najruchliwszych ośrodków sportu pływackiego w Polsce. Starsi pływacy dobrze pamiętają piękne imprezy przeprowadzane w atmosferze wielkiego sportu na malowniczo położonej pływalni. Kilkakrotnie odbyły się w Bielsku mistrzostwa Polski. Kluby bielskie Hakoah i BBTS wydały wiele mistrzyń i mistrzów Polski. Był czas, że Bielsko posiadało ligową drużynę piłki wodnej. Pływanie cieszyło się dużą popularnością i poparciem władz miejskich. Każde zawody sprowadzały komplet widzów na trybuny pływalni, a grupa rzutkich i oddanych pływaniu działaczy sprawnie przeprowadzała wszelkie imprezy.

Tak było dawniej. Dzisiaj pływanie w Bielsku jest kopciuszkiem, sportem bez ciekawych imprez bez publiczności i klasowych zawodników. W tej chwili istnieje tu jedna sekcja pływacka przy zrzeszeniu „Start". Piłkarze wodni tego zrzeszenia zajęli drugie miejsce w rozgrywkach o wejście do ligi piłki wodnej. I to wszystko.

Co spowodowało to zahamowanie? Odpowiedź nie jest trudna: brak krytego basenu i letniej pływalni z podgrzewaną wodą. Znajduje się co prawda w podziemiach liceum mały basen zimowy o długości 16 metrów, ale są trudności w uzyskaniu godzin. Jeśli zaś chodzi o pływalnię letnią, to brak urządzeń do podgrzewania wody i nasze z reguły chłodne lata uniemożliwiają prowadzenie racjonalnej pracy treningowej.

Jakie więc w tych warunkach są perspektywy rozwoju pływania w Bielsku? Otwarcie mówiąc — minimalne. Jest jednak nadzieja, że ten stan rzeczy ulegnie poprawie, choć jeszcze nie prędko. Projektuje się mianowicie budowę pływalni przy elektrociepłowni, która ma być zbudowana jako jeden z obiektów planu 5-letniego. A więc jeszcze kilka lat cierpliwości i doczekamy się nareszcie i w Bielsku pływalni z ciepłą wodą. Zaistnieją wtedy warunki, by w oparciu o dobre tradycje stworzyć znowu silny ośrodek sportu pływackiego.

CZECHOWICE — NOWY OŚRODEK PŁYWACKI

Wszyscy wiemy o tym, że w Polsce jest zbyt mało basenów pływackich i że to jest jedna z przyczyn niezadowalającego rozwoju pływania. Zrozumiałe więc, że cieszymy się z każdej nowo zbudowanej pływalni. Obecnie w Czechowicach (byłych — Dziedzicach) dobiega końca budowa drewnianej pływalni na palach, na jeziorze przy kopalni „Silesia". Budowa tego obiektu postanowiona została w ramach inwestycji sportowych ZS „Górnik". Będzie to przepisowy basen o wymiarach 50×25 m i sam fakt jego powstania nie usprawiedliwiałby może pisania o tym, gdyby nie to, że będzie on umożliwiał prowadzenie treningów do późnych miesięcy jesiennych, a to dzięki prądom ciepłej wody, wpływającym do jeziora z kopalni. Pływałem tam 2 — października w wodzie o temperaturze 22 C.

Po zakończeniu budowy basen ten uzupełni kompleks istniejących tu już urządzeń sportowych: pięknej przystani kajakowej, boiska piłkarskiego, kortu tenisowego i boiska do gier sportowych. Powstanie więc ośrodek sportowy, jakich niewiele jest w naszym kraju. Młodzi pływacy, członkowie sekcji pływackiej ZS „Górnik", którzy w przyszłym roku rozpoczną zaprawę, będą już mieli dobre warunki treningowe. Młodzieży garnącej się do pływania jest sporo, toteż sądzę, że na wyniki sportowe nie trzeba będzie długo czekać.

L. LENERT



KŁOPOTY ŁODZIAN

— Czego beczysz?

— Myślałem, że w naszej III TPD nauczę się pływać, ale roboty zostały przerwane bo Ministerstwo Oświaty nie ma kredytów.